Е. А. ЛАДЫНИНА

травник для всех

Е.А.Ладынина

ТРАВНИК ДЛЯ ВСЕХ

Москва
Мосгорпечать
1993

Рецензенты — член-корреспондент АМН СССР **А.Ф.Захаров**, заведующий лабораторией Института медицинской генетики АМН СССР; член-корреспондент АМН СССР, лауреат Ленинской премии профессор **Р.К.Исламбеков**

Ладынина Е.А.

Травник для всех. — М.: Фирма "Мосгорпечать", 1993. — 288 с.

Предлагаем читателю книгу, которая профессионализмом, полнотой и детальностью изложения выгодно выделяется среди публикаций по фитотерапии, появившихся в последние годы. В книге обобщен многолетний практический опыт кандидата медицинских наук Е.А.Ладыниной — терапевта, травника и гомеопата — по применению лекарственных растений и сборов из них как в практической медицине, так и в повседневном домашнем быту.

Рассматривается траволечение сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания, пищеварения, мочевыводящих путей, онкологических болезней и т.д.

Несомненный интерес у читателей вызовет глава "Лекарственные растения в домашней косметике", ранее нигде не публиковавшаяся автором.

Книга рассчитана на широкий круг читателей различных специальностей, серьезно интересующихся фитотерапией. Являясь по существу рецептурным справочником, "Травник для всех" представляет несомненный интерес для врачей, фармацевтов, биологов, а также студентов медицинских учебных заведений.

ISBN 5-88020-001-9

ОТ АВТОРА

Моей дорогой сестре Маргарите Коган с пожеланием здоровья и радостей посвящаю эту книгу.

Автор

Траволечение, или фитотерапия, — основной и древнейший вид народной лечебной помощи при внутренних, кожных и инфекционных заболеваниях, а также при различных травмах и родовспоможении.

Лекарственные травы и в наше время, наряду с другими средствами современной медицины, сохранили свою лечебную ценность. Несмотря на то, что арсенал врача регулярно пополняется новыми эффективными и сильнодействующими лечебными препаратами, а может быть, в какой-то мере и в результате этого обстоятельства, интерес к лекарственным растениям среди больных и медицинских работников постоянно растет.

Лечебные травы в последние годы пользуются все большей и большей популярностью у населения нашей страны. Эта популярность объясняется не только действительно хорошими результатами фитотерапии при некоторых хронических заболеваниях, но и своеобразной модой на травы. Участились случаи самолечения травами и, следовательно, почти неизбежные при самолечении осложнения. Бытующее мнение о полной безвредности лекарственных растений, как известно, не соответствует действительности. При самолечении возможны и отравления и осложнения другого рода: нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и печени, гематурия, выкидыши и т.п. Но главная опасность самолечения заключается в том, что лечебные травы могут, маскируя и облегчая основные проявления болезни, оказать мнимую услугу: заболевание продолжает развиваться, а больной обратится к врачу несвоевременно и, может быть, слишком поздно. Поэтому назначать лекарственные сбо-

ры может только врач после обследования больного и уточнения диагноза.

У нас и за рубежом издается немало книг, посвященных лекарственным растениям, применяемым в медицине. Несмотря на множество достоинств, эти книги обычно отличаются одним существенным недостатком: в них нет подробных указаний о правилах составления лечебных сборов, не конкретизирована продолжительность курса лечения, не всегда четко даются противопоказания для того или иного растения.

Предлагаемая книга рассчитана на самый широкий круг читателей. С одной стороны, она адресована любителям природы, увлекающимся лекарственными растениями. С другой стороны, учитывая то, что в книге обобщен многолетний практический опыт лечения травами различных заболеваний, автор надеется привлечь внимание врачей, фармацевтов и медицинских работников среднего звена, а также студентов медицинских учебных заведений. В книге приводятся рецепты лекарственных сборов. В сборы вошли популярные растения, широко применяемые в народной медицине, в сочетаниях и пропорциях, проверенных автором при лечении больных.

Первая глава посвящена общим вопросам фитотерапии, правилам составления и применения лечебных сборов. В последней главе даются краткая ботаническая и медицинская характеристика трав, вошедших в лекарственные сборы (в алфавитном порядке по названиям на русском языке), способы приготовления из них лекарственных форм в домашних условиях, а также краткие сведения об аптечных препаратах. В случае, если известны противопоказания к применению растения, читатель предупреждается об этом в соответствующем указании. В книге описаны растения, большинство из которых распространено в лесной и лесостепной полосах европейской и азиатской части России и достаточно общеизвестно. Значительная часть этих трав продается в аптеках нашей страны.

В специальных главах приводятся лекарственные сборы, применение которых целесообразно при лечении тех или иных заболеваний.

Часть I

ЛЕЧЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИТОТЕРАПИИ

Глава 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВАХ

Основные принципы траволечения

Эффективность лекарственных трав при различных болезнях проверяли народные лекари веками и тысячелетиями, их драгоценный опыт врачевания и в настоящее время изучается и творчески используется при поиске лекарственных растений и создании на их основе медицинских препаратов.

Общее количество лекарственных растений огромно, так, например, китайская народная медицина насчитывает почти 12 тысяч целебных трав. Вероятно, любое растение обладает теми или иными лечебными свойствами. На территории России произрастает около 20 тысяч видов различных растений, из них официально признаны лекарственными и входят в Государственную Фармакопею 180, и еще приблизительно столько же, не вошедших в нее, применяются в народной медицине.

Популярность фитотерапии объясняется многими причинами. Лекарственные препараты растительного происхождения во многих случаях действуют мягче, чем синтетические. Потенциальные возможности фитотерапии огромны, поскольку растениям присущи многие лечебные свойства: болеутоляющие, тонизирующие и успокаивающие, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы, нормализующие артериальное давление, противовоспалительные, отхаркивающие, потогонные, улучшающие аппетит и пищеварение, слабительные и вяжущие, кровоостанавливающие и замедляющие свертывание крови, противомикробные и противогрибковые и т.д.

Лекарственные растения — эффективное средство лечения и профилактики заболеваний, особенно таких, как гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, холе-

циститы, колиты и энтероколиты, пиелонефриты, циститы, гинекологические заболевания. Фитотерапия результативна при неврозах и астениях, при климактерических нарушениях и т.п.

Лекарственные травы имеют меньше побочных эффектов, чем химические препараты, они редко вызывают аллергические реакции. Умело составленные сборы можно при необходимости принимать годами без вреда для больного, что особенно важно при хронических заболеваниях. Больные, длительное время находящиеся на строгой диете и при этом принимающие травы, не страдают авитаминозами, так как в травах содержится комплекс естественных витаминов в оптимальном для организма сочетании. Кроме того, настои лекарственных растений восстанавливают нормальную микрофлору кишечника, ликвидируют дисбактериозы.

Настои лекарственных трав способствуют выведению из организма токсических метаболитов, нормализуют обмен веществ и содержание холестерина в крови, тормозят развитие атеросклероза и связанных с ним осложнений.

Рациональная фитотерапия нормализует деятельность нервной системы, аппарата регуляции артериального давления, коронарное кровообращение и кровоснабжение мозга, улучшает сон, повышает работоспособность. Определенные настои оказывают мочегонное действие и, в отличие от синтетических мочегонных средств, не вызывают истощения клубочкового аппарата почек и потери калия.

Лекарственные травы, особенно их сборы, имеют еще и то преимущество перед синтетическими таблетированными или ампулированными средствами, что в них сохранен первозданный комплекс лечебного начала, отсюда их комплексное нормализующее воздействие на живой организм.

Лечебный эффект растений обусловлен сложнейшим, как правило, недостаточно изученным комплексом химических веществ, входящих в состав лекарственных трав.

Известно, что в растениях в различных сочетаниях содержатся алкалоиды, аминокислоты, антибиотики, витамины, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, жиры, микроэлементы, пигменты, слизи, смолы, фитонциды, эфирные масла и некоторые другие вещества.

Квалифицированно составленный сбор трав позволяет охватить сразу весь набор болезней пациента с учетом его индивидуальных особенностей.

В то же время ни в коей мере не следует думать, что траволечение способно заменить собой средства и методы современной медицины. Каждому свое. Фитотерапия, сочетающая наследие народного опыта с последними достижениями науки,

должна стать полноправным, широко применяемым методом лечения в нашем здравоохранении, вполне доступным как врачам, так и их пациентам.

Особенностью фитотерапии как метода лечения является то, что она осуществляется при активном участии больного. Больной должен сам в течение длительного времени заваривать травы, аккуратно их принимать, при этом соблюдать необходимую диету, воздерживаться от употребления алкоголя, не курить. Помимо рационального питания, фитотерапию желательно сочетать с физической культурой, с нормальным режимом труда и отдыха. При условиях систематического и достаточного по длительности применения препаратов из правильно подобранных растений лечение травами оказывается весьма эффективным.

Приготовление препаратов из лекарственных растений

Под выражением "лекарственные травы" подразумевается не только надземная часть растений, но и плоды, семена, цветки, почки, листья, кора, клубни, корневища, корни и луковицы трав, кустарников и деревьев.

Лекарственные травы собирают применительно к фазам развития растения, чтобы в момент сбора сырье содержало оптимальное количество действующих веществ. Так, траву, листья и цветки собирают в сухую погоду в первой половине дня, в мае—июне, в начале цветения, кору — весной, до распускания листьев, корни, корневища и клубни — осенью, после увядания, или весной, до появления надземной части. Плоды собирают после их полного созревания. Растения применяются в свежем или высушенном виде. В правильно высушенных травах хорошо сохраняются их действующие начала. Сушат лекарственное сырье в сухом затемненном от солнечных лучей и продуваемом месте (например, на чердаке дома или в специальных сушилках).

Для приема внутрь настой, отвар, настойка и экстракт (сгущенная вытяжка) назначаются врачом в определенных дозировках как лечебные препараты. Особенно эффективны соки, полученные из свежих растений, но возможности употребления их ограничены.

Соки из свежих растений готовят обычным способом при помощи терки, мясорубки или соковыжималки. Полученный сок содержит все водорастворимые компоненты лекарственного растения. Если сок несколько раздражает слизистую оболочку желудка или кишечника, можно прибавить к нему рисовый или

овсяный отвар, мед (1–2 чайные ложки на 1/2 стакана сока), протертые с сахаром ягоды или кисель.

В качестве наружного средства лекарственные травы используются в виде ванн, компрессов, примочек, мазей, эмульсий, полосканий и пластырей.

Чаще лекарственные препараты — настои, отвары, порошки — приготовляют из сухого измельченного растительного сырья. В зависимости от вида используемых частей растений (цветки, трава, корни, кора и т.д.) предпочитают настои или отвары.

Существует несколько способов приготовления *настоев*. Мы рекомендуем готовить горячие настои с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья (обычно 2–3 столовые ложки) высыпают в термос и заливают 2–2,5 стаканами крутого кипятка (суточная доза). Лучше это делать вечером. За ночь трава настаивается. На следующий день нужно выпить настой за три раза за 20–40 минут до еды. Настой (по 1/2 или 2/3 стакана) каждый раз наливают из термоса, охлаждают (чтобы он был теплым, но не горячим!), добавляют к нему при желании мед, кисель и т.п. Вечером из термоса выбрасывают остатки травы, моют термос горячей водой, вновь засыпают траву и заливают кипятком. Настои нельзя хранить в термосе больше суток.

В сбор, назначенный врачом, обычно входят различные компоненты — листья, корни, цветки и т.д. В термосе все части растений хорошо настаиваются, даже такие, как корни, кора и сушеные ягоды.

Для наружного применения настои (и отвары) трав готовят из увеличенной дозы сырья.

Отвар готовят следующим образом. Лекарственную дозу сырья кладут в эмалированную кастрюльку, заливают водой, закрывают крышкой и кипятят 15–20 минут на медленном огне. Жидкость доливают до первоначального объема. Отвар пьют за 20–40 минут до еды в теплом виде.

Приготовление настоев с помощью термоса и отваров путем кипячения на медленном огне в домашних условиях удобно, достаточно эффективно и почти не требует временных затрат.

Существует традиционный способ приготовления настоев и отваров с помощью водяной бани, который заключается в следующем. Отвешенное количество высушенных и измельченных частей растений высыпают в заранее подогретый в течение 15 минут на кипящей водяной бане сосуд — эмалированный или из нержавеющей стали, заливают прохладной кипяченой водой (еще лучше дистиллированной), закрывают крышкой и ставят в кипящую водяную баню (часто помешивая): настои — на 15 минут, отвары — на 30 минут. Затем

снимают, процеживают или фильтруют: отвары — через 10 минут (в горячем виде), а настои — после полного охлаждения, не ранее чем через 45 минут. Оставшуюся плотную травяную массу выжимают и добавляют воды до первоначального количества. Согласно правилам, отвары из листьев толокнянки, коры дуба, корней змеевика и другого сырья, содержащего дубильные вещества, процеживают немедленно после снятия с водяной бани. Отвары из листьев липы процеживают после полного охлаждения. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают.

Настойки, экстракты, мази и пластыри лекарственных растений обычно готовят в аптеках или на фармацевтических предприятиях.

Суточные дозы лекарственных растений зависят от индивидуальных особенностей больного и поставленной задачи. Если взрослый больной среднего роста и средней упитанности, обычно заваривают 2—3 столовые ложки травы или лекарственного сбора на 2—2,5 стакана кипятка. Если у больного избыточная масса тела, суточную дозу врач может увеличить до 3—4 столовых ложек сырья на 2,5—3 стакана кипятка. Вообще, суточную дозу лекарственных растений, не содержащих сильнодействующих веществ, при необходимости увеличивают в 3—4 раза (так называемая «ударная доза»). Такая необходимость может возникнуть при лечении тяжело протекающих острых заболеваний.

Масса одной столовой ложки сырья из сушеных травы, листьев и цветков колеблется в среднем от 3 до 5 г, корней и коры — в среднем около 10 г. В фитотерапии небольшая разница в массе отдельных трав несущественна. Как правило, суточные дозы указывают не в граммах, а в количестве чайных или столовых ложек высушенного растительного сырья. Дозировки даются для взрослых. При лечении детей следует соответственно с возрастом уменьшить дозы трав.

Приводим схему изменения дозы лекарственных растений в зависимости от возраста больного (по Йорданову Б.Д., Николову Б.П. и Бойчинову А.)

Взрослый больной	1
От 14 до 25 лет	2/3
От 7 до 14 лет	1/2
От 4 до 7 лет	1/3
От 3 до 4 лет	1/6—1/4
До 2 лет	1/8—1/4
До 1 года	1/12—1/8

В народной медицине принято считать, что при лечении болезней лучше пользоваться сборами (комбинациями) трав, а не отдельными растениями.

Лекарственные сборы могут состоять из большого числа компонентов. Обычно в сбор входят 10—20 трав, но может быть и намного больше. Так, например, в китайской фитотерапии назначают сборы, включающие многие десятки растений. Большое число трав объясняется стремлением учесть многообразие проявлений заболевания, а также возможностями растений, имеющимися в наличии у врача.

Прежде чем назначать лечение травами, необходимо обследовать больного и установить диагноз. Затем врач подбирает основные травы, нужные для лечения болезни, и включает их в сбор. Например, в случаях лечения гипертонии подбираются травы с гипотензивным действием. При лечении хронического энтероколита, сопровождающегося поносами, подбирают растения, действующие как вяжущие и противовоспалительные. При лечении холецистита подбираются травы с выраженным желчегонным, противовоспалительным и нормализующим белково-солевой обмен действием и т.д.

При составлении любого сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и сопутствующие заболевания.

Остановимся на вопросах, которые нужно иметь в виду при составлении лекарственных сборов.

Во-первых, важно знать артериальное давление больного и преобладающую тенденцию его изменений. Например, если, в случае лечения хронического холецистита, у больного с тенденцией к повышению давления врач включит в сбор только желчегонные травы и забудет добавить гипотензивные, то этим можно спровоцировать повышение артериального давления и повредить пациенту.

Во-вторых, необходимо учитывать состояние кишечника: склонность к запорам или к поносам. В том случае, если есть опасность, что основные компоненты сбора могут вызвать запоры, дополнительно включают травы, обладающие слабительным действием; при поносах, наоборот, — закрепляющие.

В-третьих, при траволечении женщин следует помнить о том, что некоторые растения могут действовать абортивно. Если женщина беременна, лучше от лечения травами воздержаться, а при необходимости траволечения очень осторожно подобрать травы, не представляющие опасности для сохранения беременности.

Иногда (очень редко) определенная трава может вызвать аллергическую реакцию. В этих случаях приходится начинать с микросбора (2—3 компонента) и затем осторожно через 5—7 дней прибавлять в сбор по одной траве. Таким образом несложно выявить аллерген.

Большинство трав действует кровоостанавливающе, однако при фитотерапии не возникает опасности тромбозов, и протромбиновый индекс не только не увеличивается, но, наоборот, со временем нормализуется. При необходимости в сборы можно включать травы, замедляющие свертывание крови.

Больным с избыточной массой тела в сборы дополнительно включают травы, понижающие аппетит и нормализующие обмен веществ, кроме того, как уже говорилось, дозу трав увеличивают (с 2 до 3—4 ложек сухого сбора в сутки).

Иногда настои раздражают желудочно-кишечный тракт, вызывают изжогу, тошноту, ощущение тяжести в подложечной области. Н.Г.Ковалева считает обострение заболевания желудочно-кишечного тракта в первые 2 недели фитотерапии нормальным явлением. Нам редко встречались подобные обострения. В этих случаях целесообразно (помимо добавления в настой меда, киселей и т.п. и употребления настоев в теплом виде) пить траву 7—10 дней не до еды, а через 30—40 минут после еды. Затем переходят на обычный прием до еды.

Мы рекомендуем заваривать и принимать траву ежедневно и делать небольшие перерывы в 10—14 дней лишь через 2—3 месяца лечения. Некоторые авторы считают, что женщинам лечебные настои не следует принимать во время менструации.

Вкус лекарственных настоев и отваров может быть как очень приятный, так и довольно горький, запах — всегда приятный. Независимо от вкуса настоя больные — и взрослые, и дети — обычно с удовольствием пьют лекарственные травы. В том случае, если больной отказывается пить горький настой, желательно убрать из сбора горькие компоненты (вербу, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, чабрец, череду, бессмертник, хмель и некоторые другие). Вкус настоев улучшает мята, поэтому ее прибавляют практически во все сборы; шиповник тоже желательно включать в сборы независимо от характера заболевания.

Часто одно и то же лекарственное растение успешно используется при многих различных заболеваниях. Например, зверобой — «лекарство от девяноста болезней». Такой универсализм некоторых трав объясняется тем, что в них гармонично сочетается несколько различно действующих лекарственных начал.

Глава 2

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ДОМАШНЕЙ КОСМЕТИКЕ

Настоящая глава не является руководством по косметологии; советы и рецепты, изложенные в ней, ни в коей мере не могут заменить консультации и лечение у врачей-косметологов.

Наша цель помочь постоянно занятым современным женщинам и мужчинам без больших временных затрат улучшить свой внешний вид, пользуясь простыми домашними средствами, в том числе и лекарственными травами, буквально растущими у порога наших дачных и деревенских домов.

Никому не хочется стареть, но мы дряхлеем с годами, хотим мы этого или нет. Наша душа еще долго остается молодой, а тело стареет. Стареет неравномерно. Вначале меняется лицо. Обидно видеть, когда у человека еще красивое и молодое тело, а лицо уже неузнаваемо постаревшее, покрытое морщинами.

Образование морщин ускоряет чрезмерно развитая мимика, привычка с детства гримасничать, щурить глаза, морщить лоб. В этих случаях «гусиные лапки», складки на лбу и переносице видны уже в молодом возрасте.

Процесс появления морщин чрезвычайно сложен, имеет множество объективных и субъективных причин, а потому нет и никогда не будет одного средства — панацеи, способной сохранить юношескую гладкость кожи лица. Остаться молодым и красивым до старости сумел лишь Дориан Грей — герой Оскара Уайльда, да и то продав за красивое лицо душу дьяволу.

К объективным причинам следует отнести неподвластные нам законы старения живого организма, а также генетическую предрасположенность. Известно, что есть семьи, в которых старики выглядят не по возрасту молодо и привлекательно. И глядя на молодое поколение такой семьи, узнавая в молодежи знакомые черты старших, понимаешь, что и они сохраняют молодость и внешнюю привлекательность дольше своих сверстников. И, к сожалению, наоборот, генетически предопределенное преждевременное увядание встречается довольно часто. Наконец, есть третий вариант: семьи, в которых дети к 35—40 годам выглядят чуть ли не старше своих родителей. Тут уже вступают в силу субъективные обстоятельства: хроническое нервное и физическое переутомление, курение, алкоголь, ожирение, адинамия, недоброкачественная острая и соленая пища и т.п. — все то, что называется "неправильным образом жизни".

Конкретные косметические рекомендации для кожи лица зависят от характера кожи (нормальная, жирная или сухая).

Довольно редко встречающаяся (обычно у молодых людей) нормальная кожа лица выглядит гладкой, свежей, бархатистой и эластичной. На плотно приложенной к лицу папиросной бумаге нормальная кожа оставляет легкий жирный след. Чаще всего даже так называемая нормальная кожа имеет небольшое отклонение в сторону жирности или сухости.

При жирной коже лицо лоснится, кожа толстая, ее поры открыты. Протоки сальных желез легко закупориваются, воспаляются — образуются угри. Угри чаще всего появляются в юношеском возрасте в период полового созревания. На папиросной бумаге жирная кожа оставляет хорошо заметный жирный след.

Сухая кожа выглядит нежной, тонкой, имеет матовый оттенок, легко ранима, склонна к сухому раздражению и шелушению. На папиросной бумаге сухая кожа не оставляет никакого следа.

С годами под влиянием атмосферных воздействий (жары и холода, ветра, пыли, кислотных дождей и микроорганизмов), болезней и дурных привычек состояние кожи меняется: чаще кожа теряет жир, а потеря жира влечет за собой ее обезвоживание. Особенно нуждается в воде и в жировых средствах сухая кожа, но и в нормальной коже без соответствующего ухода потеря жира и воды может превысить то количество, которое вырабатывается самой кожей.

Основные косметические и гигиенические рекомендации по уходу за кожей лица и тела с древнейших времен и до наших дней сводятся к следующему:

— очистка кожи,
— питание кожи,
— улучшение кровообращения кожи и подкожной клетчатки.

Главным косметическим средством для сохранения красоты лица и тела была и остается *вода*. Еще древние: египтяне, персы, евреи, а затем греки и римляне широко применяли воду в гигиенических и лечебных целях в виде бани, ванн, обливаний, компрессов, примочек и душей. Даже слово "врач" на древневавилонском языке означало "знающий воду и масло".

Культ телесного здоровья и красоты, существующий в древнем Риме, был неразрывно связан с обязательным посещением бань. Бани — термы одновременно вмещали до двух тысяч человек, были рассчитаны на людей разных сословий, отличались изысканной роскошью и обслуживали римлян бесплатно. В банях были горячие и холодные бассейны, залы для спортивных занятий, вдоль стен висели гирлянды цветов и стояли сосуды с масляными благовониями.

Нам, к сожалению, далеко до древних римлян с их роскошными банями, но и нам не обойтись без ежедневных водных

процедур. Регулярные умывания, души, обливания, ванны, купания в водоемах — залог физического и душевного здоровья. Вода не только очищает тело от загрязнения, но и повышает тонус кожи, снимает усталость и нервное напряжение, закаляет организм. Выбор водной процедуры зависит от вкуса, стремлений, состояния здоровья. Так или иначе, но и сегодня водные процедуры (от обтирания до моржевания) приносят свои плоды при условии систематического их применения. Не каждый может стать моржом, а вот контрастный душ, хотя бы один раз в день, доступен каждому — и взрослому, и ребенку.

Летом на даче или в деревне ежедневно можно услаждать свое лицо и тело "*цветочным душем*". Делается это очень просто. Утром наполняют водой металлическую лейку или ведро. В воду понемногу бросают ароматные травы и цветы: мяту, петрушку, любисток, сирень, листья смородины, малину, чабрец, лепестки розы и шиповника, жасмина, календулы, душистого табака, мелиссу, кориандр, укроп, веточки сосны, ели и т.д. Лейка стоит на солнце или в теплице. Окончив дневную работу, вместо мочалки берем пучок мяты, чабреца, петрушки или любистока и ароматным настоем из лейки омываем тело и лицо, обливаемся им. Желательно, если есть возможность, высохнуть, не вытираясь. После такого душа тело долго сохраняет аромат трав, ощущение свежести и бодрости. Каждый может подобрать наиболее приятные для себя сочетания трав и запахов, создать собственную композицию "цветочного душа". В течение дня во время работы на воздухе приятно и полезно для кожи лица время от времени подходить к лейке и ополаскивать лицо и шею, не вытирая полотенцем. Постепенно цветочный душ становится вашей маленькой повседневной радостью.

Если, вернувшись в город, вы станете скучать без своего ароматного друга, можно использовать заранее заготовленные высушенные растения и продолжать обливания. Для этого 4—5 столовых ложки смеси своей любимой композиции заливают двумя литрами воды, доводят до кипения и настаивают под полотенцем 1—2 часа. Полученным настоем, занимаясь домашними делами, походя ополаскивают лицо, а вечером после обычного гигиенического душа из маленькой лейки обливаются подогретым травяным настоем.

Наши прабабушки и бабушки не только лечились травами, но с их помощью надолго сохраняли красоту лица и тела.

Рекомендуемые нами косметические процедуры, несмотря на простоту и доступность, при систематическом их применении, весьма эффективны, ведь биологическая активность домашних средств ничуть не уступает фабричным.

Итак, лицо нужно мыть два-три раза в день при любой коже. Умывание очищает кожу от ядовитых продуктов выделения

потовых и сальных желез: грязи, микробов, от отторгающихся клеток кожного эпидермиса; оно способствует поддержанию нормальной кислотности и бактерицидности, оптимальному дыханию и кровообращению кожи и подкожной клетчатки, а также увлажняет лицо.

Известный врач, автор популярной книги "Парфюмерия и косметика", Р.А.Фридман считает, что утверждения некоторых косметологов о вреде регулярного умывания для кожи лица, особенно сухой, не соответствует действительности. Вода не вымывает кожный жир, так как жир в воде не растворим. Она лишь механически захватывает и уносит продукты распада и выделения с поверхности кожи. Особенно необходимо регулярное умывание при жирной коже лица. В этих случаях более полезно контрастное умывание: горячая вода несколько раз сменяется холодной. Еще лучше после горячего умывания (или после горячего компресса) протирать лицо кубиком льда, приготовленным из специальных лечебных настоев (см. ниже). Если вода слишком жесткая или регулярное умывание вызывает все-таки сухость и раздражение лица, то одно из умываний можно заменить протиранием тампоном, смоченным молоком, сливками, простоквашей, самодельным лосьоном или лечебным травяным настоем.

Способы приготовления домашних лосьонов просты и всем доступны.

Лосьон фруктовый (питательно-очищающий). Две столовые ложки земляники, одну столовую ложку малины или одну столовую ложку черной смородины разминают и заливают 300 г водки. Настаивают в течение 10 дней при комнатной температуре в темном месте, процеживают и используют для очищения при нормальной и жирной коже в случае индивидуальной переносимости.

Водочные лосьоны можно развести перед употреблением в два или полтора раза водой. При сухой коже спиртосодержащие лосьоны иногда приходится исключать (или разводить более чем в три раза), так как они сушат лицо.

Лосьон фруктовый (отбеливающе-очищающий). Нужно взять одну столовую ложку красной смородины, или одну столовую ложку ягод калины, или две столовые ложки ягод клюквы на 300 г водки. Готовят так же.

Лосьон огуречный (освежающе-очищающий). Два небольших огурчика вместе со шкуркой натирают на терке. Огуречную массу с соком заливают водкой (300 г), настаивают, процеживают и используют по назначению.

Лосьон питательно-очищающий из розовых лепестков готовят из расчета: полстакана высушенных розовых лепестков на 300 г водки.

Для сухой кожи те же лосьоны можно готовить несколько иначе: 3—4 столовых ложки сырья (ягоды, фрукты, лепестки роз и т.д.) заливают 500 г воды, на медленном огне доводят до кипения; в горячий раствор добавляют один флакон спиртовой настойки календулы, боярышника, эвкалипта, лимонника, элеутерококка или пиона (30—50 г), перемешивают, настаивают 2 часа, процеживают. Лосьон хранят в холодильнике.

Итак, лицо очищено, можно позаботиться о питании кожи. В домашней косметике главное это помнить, что наша цель быть красивой, а средства для этого всегда найдутся.

Возьмем все тот же *огурец*. Готовя обед, нетрудно несколько раз протереть лицо долькой огурца, слегка массируя кожу по ходу лимфатических сосудов, минут через 20—30 ополоснуть лицо водой, настоем трав или протереть его кубиком льда.

Работая в саду или перебирая ягоды на кухне, можно густо намазать лицо и шею раздавленными *ягодами клубники, смородины (черной и красной), малины, ежевики, жимолости или калины*. Минут через 20—30 подсохшие ягоды смывают водой, настоем "цветочного душа", тампоном с молоком или сливками. На сухие участки кожи можно положить питательный крем или сметану. Все эти простые процедуры нормализуют кислотность кожи лица, улучшают питание, придают ей гладкость и бархатистость.

Красная смородина и калина не только витаминизируют, но и осветляют кожу. При регулярном их употреблении исчезают пигментные пятна.

Если позволяет время, желательно не просто размазывать ягоды и фрукты на лице, а сделать маску и спокойно полежать с ней минут двадцать.

Маски из продуктов растительного происхождения желательно смывать *настоем лекарственных трав* (в сборе) или настоем отдельных растений: алтея, ромашки, мать-и-мачехи, шалфея, тысячелистника, цветов липы и некоторых других.

Настой из трав готовят следующим образом: 3 столовых ложки сбора или отдельной травы заливают двумя стаканами воды. На медленном огне доводят до кипения (лучше в эмалированной кастрюле под крышкой), настаивают часа два, процеживают. Настой хранят в холодильнике. Из этого же настоя морозят лечебно-массажные кубики льда.

Омолаживающим средством для стареющего лица (больше подходит к нормальной и жирной коже) служит *алоэ*. По преданию, еще древнеегипетская царица Клеопатра регулярно протирала лицо кусочком листа алоэ. Примочки из сока алоэ рекомендуется делать 2—3 раза в неделю после 35—40-летнего возраста (как профилактику появления морщин). Курс лечения

15—20 сеансов, 2—3 курса в год. Способ применения следующий. Из старых листьев алоэ выжимают сок, разводят его водой: 1 часть сока на 4 части воды. Соком пропитывают специальную льняную или хлопчатобумажную тряпочку с прорезями для глаз и накладывают ее на лицо на 30—40 и более минут. Вместо льняного куска материи годится небольшое махровое полотенце. Можно делать примочки перед сном, предварительно сняв макияж и очистив кожу лица. Сок можно приготовить заранее и хранить в холодильнике не более трех суток.

Наши русские травники, как и древнее руководство по тибетской медицине, лучшим омолаживающим средством, наряду с женьшенем и солодкой, считают *ягоды и листья земляники*. Универсальное лекарственное растение земляника как косметическое средство годится при любой коже лица. Знаменитый украинский фитотерапевт А.Носаль рекомендовал "земляничное лечение" практически всем здоровым и больным независимо от возраста и диагноза. Единственное необходимое условие — нормальная переносимость земляники. По его мнению, нужно есть ягоды каждое лето в большом количестве (ежедневно до 1—3 килограмм) с начала до конца земляничного сезона.

По нашим данным, ежегодно повторяемое земляничное лечение не только нормализует обмен веществ и работу внутренних органов, но и действует омолаживающе: улучшаются сон и память, выравниваются показатели артериального давления, протромбина, холестерина и фибриногена; заметно улучшается внешний вид пациентов. Кожа лица приобретает утраченную упругость, сглаживаются морщины, появляется здоровый румянец. Лесную землянику, мало доступную городским жителям, с успехом заменяет садовая, так называемая клубника.

В зимнее время года с этой же целью желательно готовить витаминный чай с добавлением сушеных листьев земляники-клубники, а также других трав, действующих аналогично.

Предлагаем на зиму сбор № 1*.

СБОР № 1

Чай (лист)	5	100
Земляника лесная (лист)	3	60
Кипрей узколистный (цветки)	1	20
Береза белая (лист)	1	20
Душица обыкновенная (цветки)	2	40
Ежевика сизая (лист)	1	20
Мята перечная (трава)	1	20
Чабрец ползучий (трава)	1	20
Облепиха крушиновидная (лист)	1	20
Вишня обыкновенная (лист)	1	20

* Здесь и далее в первой колонке вывода указано количество лекарственного сырья в весовых частях, во второй — в граммах.

Смешать, учитывая части. Сбор хранить в плотной коробке. Перед употреблением две столовых ложки сбора высыпать в заварной чайник (приблизительно пол-литрового объема), положить один кусочек сахара, залить крутым кипятком. Настоять, пить как чай.

Возможны авторские варианты чая в соответствии с собственным вкусом и имеющимися травами. Так, например, к основным компонентам — чаю и землянике можно добавить корень валерианы, зверобой, лист калины, мелиссу, руту, цветы цикория, эвкалипт, цветы садового или домашнего жасмина, цветы сирени или составить несколько разнообразных простых композиций из 3—4 наименований.

Ж и р н а я к о ж а лица требует особенно много внимания и ухода. В противном случае появляются преждевременные морщины, пигментные пятна и угревая сыпь.

По-прежнему, главное — это очистить жирную кожу с помощью воды, лосьонов или растительных настоев.

Питательные маски удобно чередовать с травяными примочками. Так, проводя процедуру через день или ежедневно, можно один раз делать питательную маску, затем примочку из лекарственных сборов. Курс лечения 2—3 недели, через 3 месяца курс можно повторить.

Нижеследующая рецептура масок и лечебных примочек для жирной кожи вполне выполнима в домашних условиях.

Маска лимонно-творожная. Свежевыжатый сок лимона в количестве двух столовых ложек смешивают с тремя столовыми ложками творога. Полученную массу наносят на кожу, лицо покрывают тряпочкой с прорезями для глаз и спокойно лежат 20—30 минут, по возможности расслабившись, с закрытыми глазами. Желательно в это же время провести сеанс медитации, что еще больше расслабит мышцы лица, улучшит общее самочувствие и усилит лечебное действие маски.

Вообще, успех косметических процедур гораздо больше зависит от умения полностью расслабить лицо, чем это принято считать. Читателям, не знакомым с техникой медитации, можно посоветовать следующие простые приемы расслабления.

Постарайтесь лечь поудобнее, обязательно на спину, лучше без подушки или с низкой подушкой. Наложите маску на лицо и закройте глаза. Старайтесь представить себе голубое небо или голубое море. Главное — удержать перед глазами голубой цвет. Наплывающие мысли спокойно убирайте, вновь держите перед глазами ускользающую голубизну. Не думайте о своем теле, о лице. Постепенно все придет само собой: тело и лицо расслабятся, дыхание станет замедленным и поверхностным. С каждым сеансом все быстрее перед глазами будет возникать пульсирующая голубизна, а вместе с ней приятное тепло во всем теле, расслабленность и душевный покой.

Маска томатно-творожная. Кашицу из спелого помидора в количестве трех столовых ложек смешать с четырьмя столовыми ложками творога. Техника та же.

Маска грушево-творожная. Одну большую (лучше зеленую) грушу натереть на мелкой терке, смешать с 3—4 столовыми ложками творога. Техника та же.

Необходимо следить, чтобы кашица питательной маски не попадала в глаза, можно прикрывать глаза небольшими марлевыми салфетками, смоченными кипяченой водой или холодной чайной заваркой.

Маска яблочная. Натереть на мелкой терке яблоко (лучше кислых сортов), смешать с небольшим количеством творога или муки до получения кашицы достаточно густой консистенции.

Маска дынная. Потереть кусочек дыни на терке, слить сок, кашицу смешать с мукой или творогом и использовать для питательной маски.

Маска арбузная. Готовится так же, как и дынная.

Маска тыквенная. Приготовление то же. Кроме питательного и смягчающего действия несколько осветляет кожу. Хороша еще и тем, что ее можно использовать зимой. Дынная, арбузная и тыквенная маски восстанавливают нарушенный водно-солевой обмен, нормализуют кислотность кожи лица.

Маска виноградная. Годится не только для жирной, но и для любой кожи лица. Виноградную кашицу без сока наносят на лицо. Техника лечения та же.

Для лечения жирной кожи, особенно при склонности к воспалению и угревой сыпи, в домашних условиях полезны настои из лекарственных трав (для примочек и ледяных кубиков).

СБОР № 2

Календула лекарственная (цветки)	5	100
Шалфей лекарственный (трава)	4	80
Багульник болотный (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	3	60
Мята перечная (трава)	1	20

Смешать, учитывая части. Две столовых ложки сбора залить 300 г воды, довести до кипения. Настоять, процедить. Использовать для примочек. Хранить в холодильнике не более двух суток.

При жирной коже с угревой сыпью одновременно с примочками желательно принимать в течение 2—3 месяцев сбор трав внутрь.

СБОР № 3

Календула лекарственная (цветки)	3	60
Будра плющевидная (трава)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	1	20

Лапчатка гусиная (трава)	1	20
Фиалка трехцветиая (трава)	1	20
Череда трехраздельиая (трава)	3	60

Прииимать, как сбор № 1.

Простой сбор № 4 для примочек без особого труда можно загодя заготовить самим.

СБОР № 4

Дуб обыкновенный (кора)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	2	40
Подорожник большой (трава)	1	20

Использовать в качестве наружного средства, готовить, как сбор № 2.

СБОР № 5

Ромашка аптечная (цветы)	2	40
Крапива двудомиая (трава)	4	80
Лопух большой (корень)	3	60

Готовить и применять для примочек и ледяных кубнков, как сбор № 2.

Ледяные кубики готовят из тех же лечебных сборов, которые идут для травяных примочек. Кубики хранят в морозильнике практически неограниченное время. Ими полезно протирать разгоряченное лицо после ванны, душа, косметической чистки, а также для закрытия пор при контрастном умывании.

Сбор № 6 усиливает кровообращение кожи, обладает выраженным противовоспалительным, рассасывающим и противомикробным действием.

СБОР № 6

Хвощ полевой (трава)	5	100
Спорыш (трава)	4	80
Трифоль (трава)	2	40
Эвкалипт шаровидный (лист)	1	20

Готовить и принимать наружно, как сбор № 2.

Компрессы из мази с травой дымянки и прополиса успешно купируют обострения сикоза или угревидной сыпи у мужчин и женщин с жирной кожей. Способ приготовления мази прост. Одну столовую ложку сухой травы дымянки и одну чайную ложку мелко натертого прополиса вместе с пятью столовыми ложками сливочного масла на медленном огне, постоянно помешивая, доводят до кипения. Затем, немного охладив, смесь процеживают. Готовую мазь хранят в холодильнике. Делают компрессы с мазью 3 раза в неделю по 30 минут, всего 15–20 процедур. Мазь снимают тампонами с огуречным или розовым

лосьоном или спиртовым раствором календулы. Лечение мазью эффективно, но нужно учитывать индивидуальную реакцию кожи в каждом конкретном случае.

Сухая, склонная к шелушению, раздражению и аллергическим реакциям кожа также нуждается прежде всего в очищении. При плохой переносимости воды приходится умываться молоком, сливками или очищать кожу теплыми слизистыми настоями, обладающими обволакивающим и смягчающим действиями. Это *отвары семян льна, картофельного крахмала, алтея, подорожника, цветов липы, лепестков розы и других.*

Отвар одного из этих растений готовится, как обычно, на 1–2 дня, не более. Для этого две столовых ложки травы заливают двумя стаканами воды, доводят до кипения, настаивают, процеживают и хранят в холодильнике.

Корень алтея, в отличие от другого сырья, лучше с вечера заливать холодной кипяченой водой, настаивать ночь, а на следующий день, процедив, использовать для очистки сухой кожи, склонной к раздражению.

Для приготовления крахмальной воды одну чайную ложку картофельного крахмала разводят в 500 г воды, доводят до кипения, остужают и используют по мере надобности.

Средства для умывания лица с сухой кожей также лучше подобрать индивидуально. Многим идеально подходит для этой цели огуречный, розовый или один из ягодных лосьонов, другие считают, что именно настой алтея или крахмальный кисель делают кожу особенно нежной и эластичной.

Снимать макияж, а также очищать и питать сухую кожу можно *мазью из зверобоя,* приготовленной на любом растительном масле (естественно, предпочтительней персиковое или оливковое). Способ приготовления: 2 столовых ложки зверобоя заливают стаканом масла, настаивают 2 недели, периодически встряхивая. Затем смесь доводят до кипения, кипятят 10 минут, процеживают. Готовую мазь хранят в холодильнике.

При раздражении и аллергических воспалениях, в том числе вызванных непереносимостью косметики, смазывают лицо мазью из смеси зверобоя, календулы и шалфея. Способ приготовления соответствует предыдущему (две столовых ложки смеси на стакан растительного масла).

При появлении на лице расчесов, сухой экземы, сикозной сыпи или трещин проводят лечение *специальной мазью из смолы, воска, меда и сливочного масла.* Способ приготовления: 40–50 г мелкоистолченной смолы ели или сосны и столько же пчелиного воска растопить на небольшом огне. При постоянном помешивании добавить 100 г сливочного масла и одну столовую

ложку меда. Снять с огня, продолжая мешать до застывания массы. Мазь хранят в холодильнике.

Для улучшения питания, смягчения и отбеливания сухой кожи применяют фруктовые и ягодные маски.

Ягодные маски (земляничная, смородинная, калиновая, малиновая, облепиховая, жимолостная, черничная, голубичная, кизиловая, виноградная и т.д.) для сухой кожи готовят из смеси ягодной кашицы и густой сметаны (в равных пропорциях).

Овощные маски (огуречная, томатная, тыквенная и др.) также лучше накладывать из смеси растертых овощей со сметаной или растительным маслом.

Для тонкой и нежной сухой кожи хорошо подходят *маски из розовых лепестков*. Ароматные лепестки роз нужно растереть пестиком или пропустить через мясорубку, добавить немного густой сметаны и тотчас же наложить смесь на лицо. Для маски годятся любые сорта роз, но только растущие в чистом месте и не подвергающиеся никакой химической обработке.

Вообще, роза старейшее косметическое средство, отдающее свою красоту приготовленным из нее снадобьям. Самый прекрасный цветок на земле посвящали богине Афродите. Из лепестков розы готовили благовонные масла, розовую воду, настои и отвары. Лепестками осыпали участников пиров, чтобы их аромат веселил пирующих. К тому же считалось, что запах розы действует отрезвляюще и нейтрализует винные пары.

Маска из семени льна и цветов бузины улучшает питание кожи, делает ее эластичной и нежной. Берут одну столовую ложку семени льна и 1 столовую ложку цветов бузины черной, высыпают в эмалированную кастрюльку, наливают 300 г воды, накрывают крышкой, доводят до кипения, обильно смачивают теплым раствором полотенце и накладывают на лицо. После 20 – 30-минутной экспозиции лицо смывают и протирают кубиком льда.

Хороший эффект при пересушенной коже можно получить, пользуясь масками из обычной простокваши и овсяной каши, сваренной без соли на воде. Маски можно смывать тампоном, смоченным в настое трав: ромашки, тысячелистника, календулы, алтея, подорожника и мать-и-мачехи. Настои готовят обычно: из расчета 1 столовая ложка сухого сырья на стакан кипятка.

Очень сухую кожу, зудящую при малейшем раздражении, лечат *примочками из настоя девясила* (1 столовая ложка корней на 1 стакан воды). Примочки делают через день, 15 – 20 раз. При этом хорошо одновременно в течение двух месяцев принимать девясил вовнутрь. Для внутреннего употребления 1 – 2 столовых ложек корней заливают 400 – 500 г воды, доводят до кипения, настаивают. На следующий день выпивают весь настой за три раза, за 20 – 30 минут до еды; 25 дней пьют, 5 дней – перерыв и вновь принимают наастой. После курса лечения девя-

силом и лицо, и тело молодеют, появляется бодрость и жизнерадостность. Девясил имеет лишь один недостаток: трава неприятного вкуса, поэтому не все могут ее пить.

При сухой коже, склонной к экземе и появлению зудящих трещин, рекомендуется для внутреннего употребления следующий сбор трав.

СБОР № 7

Череда трехраздельная (трава)	4	80
Чистотел большой (трава)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	1	20
Бузина черная (цветки)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Яснотка белая (трава)	4	80

Смешать, принимать, как сбор № 1.

При сильном раздражении кожи лица, переходящем в сухую экзему, для лечебных примочек народная медицина предлагает сбор № 8.

СБОР № 8

Ежевика сизая (лист)	5	100
Календула лекарственная (цветы)	3	60
Вербена лекарственная (трава)	2	40
Роза крымская (лепестки)	1	20

Смешать, готовить, как сбор № 2. Курс лечения 12—15 процедур.

Молодым нервным девушкам с тонкой нежной кожей, плохо переносящим косметику, у которых лицо и шея от малейшего волнения покрываются красными пятнами, полезно попринимать в течение 2—3 месяцев сбор из следующих растений.

СБОР № 9

Тысячелистник обыкновенный (трава)	3	60
Трифоль (трава)	2	40
Чабрец ползучий (трава)	1	20
Земляника лесная (трава)	4	80
Ежевика сизая (лист)	3	60
Смородина черная (лист)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	2	40

Принимать, как сбор № 1.

Темные пятна на лице, иногда появляющиеся в изобилии у молодых людей, с трудом поддаются осветлению, хотя временами все же удается достичь определенного успеха. Прежде чем прибегать к помощи каких бы то ни было косметических средств, желательно выяснить причину появления пятен. Если

это просто веснушки, даже в избыточном количестве, речь идет о варианте нормы. Если пятна неправильной формы и появились за сравнительно короткий срок, прежде всего нужна консультация терапевта и гинеколога. Причиной усиленной пигментации кожи лица нередко бывают заболевания печени, патология яичников (например, поликистоз яичников) и некоторые другие серьезные причины. Если же медицинское обследование явной патологии не выявило, можно пользоваться услугами косметологов, а также средствами домашней косметики.

Наши бабки с весны до глубокой осени несколько раз в день смазывали темные пятна на лице *соком* свежесорванных растений: *одуванчика, бородавника или чистотела.*

Осветляющим действием обладают также соки калины и красной смородины (способ применения описан выше).

Прием внутрь сбора № 10 в течение 4—5 месяцев вместе с наружными процедурами в некоторых случаях помогает восстановить нарушенную пигментацию кожи.

СБОР № 10

Чнстотел большой (трава)	5	100
Фиалка трехцветная (цветки)	2	40
Пижма обыкновенная (цветки)	1	20
Кукурузные рыльца	2	40
Одуванчнк лекарственный (корень)	2	40
Цикорнй обыкновенный (корень)	1	20

Принимать, как сбор № 1.

Существует старинный экзотический рецепт для осветления кожи при темном загаре, пигментных пятнах и веснушках. Для этого 1 столовую ложку свежих *лепестков водяной белой лилии* заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, используют для примочек. Курс лечения 10—12 процедур (ежедневно или через день).

Лепестки белой садовой лилии вполне заменяют водяную.

Хорошо осветляют и питают кожу *маски из петрушки.* Для маски зелень или корни петрушки (можно и то, и другое) прокручивают на мясорубке, отжимают, кашицеобразную массу накладывают на лицо. Курс лечения 15—20 процедур (ежедневно или через день).

Причиняющий много неприятностей дурной запах изо рта исчезает, если полоскать рот *настоем аирного корня* (настой готовят из расчета 1 столовая ложка корня на стакан воды). При пародонтозе порошок аирного корня добавляют к зубному порошку (в равных пропорциях) и чистят им зубы два раза в день. Дурной запах исчезает, зубы укрепляются.

С этой же целью 2—3 раза в неделю можно чистить зубы истолченным *активированным углем,* затем рот тщательно

прополаскивают водой. Зубы становятся белыми, неприятный запах исчезает.

Старым проверенным средством при неприятном запахе изо рта является *кора дуба.* Отваром коры полощат рот два раза в день в течение 2—3 месяцев. Более длительное применение коры дуба может ухудшить обоняние.

При сильном огрублении кожи пяток и локтей делают ванночки из смеси цветов донника и цветов бузины черной (или берут одно из двух растений). Для этого три столовых ложки смеси заливают литром воды, доводят до кипения, настаивают не менее часа, процеживают и используют для ванночек в теплом виде ежедневно или через день до получения заметного эффекта.

Следует помнить, что сильное огрубление пяток может быть следствием грибковой инфекции (эпидермофитии и других). Грубая, блестящая и покрасневшая кожа локтей иногда не что иное, как проявление псориаза. Консультация врача-дерматолога рассеет ваши сомнения.

Дурной запах от сильно потеющих ног исчезает, если регулярно (через день) в течение длительного времени делать ванночку для ног с *отваром коры дуба.* Способ приготовления: 4—5 столовых ложек коры заливают одним литром воды, кипятят на медленном огне 10—15 минут, процеживают. Доводят объем отвара до 2—3 литров (чтобы в тазу вода покрывала стопы). Продолжительность теплой ванночки 20—30 минут.

Красивые волосы всегда считались и считаются самым лучшим украшением лица.

Лекарственные травы широко и успешно применяются в народной медицине при выпадении волос, вызванном сухой или жирной себореей. В тех случаях, когда речь идет о генетическом мужском облысении (т.е. отец облысел в 30—35 лет, и сын в этом же возрасте начинает лысеть), эффект от лечения травами незначительный.

Ускоренное выпадение волос может быть обусловлено либо заболеванием, либо недостаточным уходом за волосами, а также дисфункцией сальных и потовых желез головы: сухой и жирной себореей.

Из заболеваний, сопровождающихся выпадением волос, нужно в первую очередь помнить о сахарном диабете, патологии щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта.

В норме у взрослого здорового человека на голове от 80 до 150 тысяч волос; срок жизни каждого волоса от 2 до 4 лет; в среднем за сутки выпадает около 80—100 волос.

Возрастное старение кожи головы, так же как и кожи лица, наступает быстрее под воздействием холода, ветра, жары и

солнечных лучей. Большой вред волосам в нашем климате приносит мода последних лет ходить в любую погоду с непокрытой головой, от чего волосы становятся хрупкими, тусклыми и начинают выпадать.

Тугие прически, частые завивки, использование химических красителей, нерегулярное и редкое мытье головы в свою очередь не способствуют сохранению здоровых густых волос.

Регулярное применение различных естественных натуральных средств, в том числе и растительных, укрепляет корни волос и лечит жирную и сухую себорею, очищает кожу головы от перхоти.

Главное для ухода за волосами — это *регулярное мытье головы.* В противном случае происходит разложение жира и пота, усиленное размножение различных бактерий, нарушается питание кожи головы, волосы становятся тусклыми и жирными. Считается, что голову необходимо мыть не реже 1—3 раз в неделю, даже при сухих волосах. После физической работы, в жаркое время года волосы моют чаще, чем зимой.

Старинным действенным средством для сохранения красивых густых волос у русских, татар и башкиров считалось регулярное *мытье головы кисломолочными продуктами:* простоквашей, кефиром, кумысом, катыком и ацидофилином. Способ употребления следующий: один раз в неделю волосы густо намазывают простоквашей (или другими перечисленными кисломолочными продуктами), втирая ее в кожу головы. На 20—30 минут на голову надевают резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет. Затем волосы смывают теплой водой. Если остается кисловатый запах, можно волосы сполоснуть горчичной водой.

Мытье головы (2—3 раза в месяц) *горчицей* улучшает кровообращение кожи, способствует укреплению и росту волос. Для этого 1 столовую ложку порошка горчицы тщательно растворяют в литре теплой воды. Горчичную воду втирают в кожу головы, на 20—30 минут надевают резиновую шапочку, затем смывают горчицу теплой водой.

Эффективным средством при лечении жирной и сухой себореи являются *лук и чеснок.* Способ применения прост и всем доступен. Один-два раза в неделю в кожу головы втирают кашицу натертого на терке лука или чеснока (можно лук и чеснок чередовать). Также на 20—30 минут надевают резиновую шапочку для усиления действия лука и чеснока на корни волос. Затем волосы моют водой, детским мылом или хорошим шампунем. Количество лечебных процедур 10—12 и более раз. Обычно уже к концу курса патологическое выпадение волос прекращается.

Из лекарственных трав для укрепления волос применяют также *корень лопуха, крапиву, аирный корень, спорыш, трифоль, хвощ, цветы липы, листья ореха грецкого, хмель и др.* Два-три раза в неделю моют голову (с 20–30-минутной экспозицией) настоем корня лопуха с шишками хмеля, взятых поровну. Для этого берут две столовые ложки смеси, кипятят 10 минут на медленном огне в 0,5 литре воды. На предварительно вымытые волосы наносят процеженный теплый отвар, тщательно втирая его в кожу головы, на 20–30 минут надевают резиновую шапочку, затем волосы высушивают, не смывая их водой. Сбор годится для любой кожи головы.

С этой же целью как наружное средство применяют сбор № 11.

СБОР № 11

Лопух большой (корень)	4	80
Крапива двудомная (лист)	3	60
Вереск обыкновенный (лист)	1	20

Смешать, учитывая части. Отвар готовят из расчета двух столовых ложек смеси на 0,5 литра воды. Способ применения соответствует вышеописанному. Годится для любой кожи головы.

При выпадении волос, вызванном жирной себореей, наряду с наружными методами лечения эффективен принимаемый внутрь в течение 2–3 месяцев настой из следующих растений:

СБОР № 12

Костяника каменистая (трава)	4	80
Кипрей узколистный (цветки)	3	60
Клевер красный (цветки)	2	40

Три столовые ложки на 0,5–0,7 литра кипятка – суточная доза. Принимать, как сбор № 1.

Для жирных волос наружно полезны кремнесодержащие травы, такие, как хвощ и спорыш.

СБОР № 13

Хвощ полевой (трава)	5	100
Спорыш (трава)	3	60
Аир болотный (корень)	1	20

Смешать три столовые ложки смеси на 0,5 литра воды. Отвар использовать, как описано выше.

Специально для сухих волос (кроме вышеописанных средств) предлагаем сбор № 14 обволакивающе-смягчающего действия.

СБОР № 14

Щавель конский (корень)	4	80
Лен посевной (семя)	1	20
Ромашка аптечная (цветы)	4	80
Береза белая (почки)	1	20

Готовить и принимать, как сбор № 11.

И наконец, общеизвестное прекрасное средство для сухих волос — это *репейное масло,* в настоящее время, к сожалению, исчезнувшее из наших аптек.

Глава 3

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз — системное заболевание с невыясненной до конца природой. В основе атеросклероза лежит утолщение внутренней оболочки (интимы) артерий, образование в ней липидных бляшек, неравномерное сужение просвета сосудов, ухудшение кровообращения и склонность к тромбозам.

Говоря о лечении атеросклероза с помощью фитотерапии, мы имеем в виду лишь более или менее удачные попытки приостановить развитие болезни.

Растения, рекомендуемые для профилактики и лечения атеросклероза: *арбуз, береза, бессмертник, боярышник, брусника, будра, буквица, вероника, донник, душица, зверобой, земляника, клевер, крапива, кукуруза, ламинария, лапчатка гусиная, лен, лук, малина, мать-и-мачеха, мордовник, мята, одуванчик, паслен черный, подорожник, пустырник, почечный чай, роза, ромашка, рута, рябина, солодка, спаржа, сушеница болотная, тысячелистник, укроп, хвощ полевой, цикорий, чабрец, череда, чеснок, шалфей, шиповник.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 15

Береза белая (лист)	2	40
Бессмертник песчаный (цветки)	1	20
Боярышник кровяно-красный (плоды)	2	40
Буквица лекарственная (трава)	2	40
Душица обыкновенная (трава)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Крапива двудомная (трава)	1	20
Лапчатка гусиная (трава)	1	20

Лен посевной (семя)	1/2	10
Мята перечная (трава)	1/2	10
Почечный чай (трава)	2	40
Шиповник коричный (плоды)	1	20

Смешать. Каждый вечер 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) высыпать в термос (на 0,5—0,7 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в теплом виде за 3 раза за 20—40 минут до еды.

СБОР № 16

Боярышник кровяно-красный (цветы)	2	40
Будра плющевидная (трава)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Донник лекарственный (трава)	1	20
Земляника лесная (трава)	1	20
Клевер луговой (цветки)	1	20
Малина обыкновенная (трава)	1	20
Мать-и-мачеха обыкновенная (трава)	1	20
Одуванчик лекарственный (трава)	2	40
Подорожник лекарственный (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Чабрец (трава)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Шиповник коричный (плоды)	3	60

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 17

Вероника лекарственная (трава)	2	40
Донник лекарственный (трава)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	1	20
Крапива двудомная (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Лен посевной (семя)	1	20
Мордовник обыкновенный (трава)	3	60
Паслен черный (трава)	1	20
Почечный чай (трава)	2	40
Рябина обыкновенная (плоды)	1	20
Солодка голая (корень)	1	20
Сушеница болотная (трава)	1	20
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1	20
Мята перечная (трава)	1	20
Шиповник коричный (плоды)	2	40

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 18

Бессмертник песчаный (цветки)	1	20
Душица обыкновенная (трава)	2	40
Земляника лесная (трава)	1	20
Одуванчик лекарственный (корень)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	1	20
Почечный чай (трава)	1	20

Роза крымская (цветки)	1	20
Рута душистая (трава)	2	40
Спаржа лекарственная (побеги)	1	20
Укроп огородный (семя)	1/2	10
Хвощ полевой (трава)	1	20
Череда трехраздельная (трава)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Шиповник коричный (плоды)	2	40

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 19

Брусника обыкновенная (лист)	3	60
Донник лекарственный	3	60
Душица обыкновенная (трава)	4	80
Цикорий обыкновенный (корень)	2	40
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Буквица лекарственая (трава)	3	60
Морская капуста — ламинария (слоевище)	1	20
Клевер луговой (цветки)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Лен посевной (семя)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 15.

Если у больного имеется склонность к запору, в сборы добавляют послабляющие травы, а при склонности к поносу — закрепляющие (см. с. 64, 66).

Растения, обладающие гипотензивным действием, такие, как пустырник, омела, сушеница, чистец, при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением включаются в сборы в небольших дозах; при атеросклерозе, сопровождающемся гипотонией, эти травы в сборы не включают.

Больным с избыточной массой тела в сборы № 15—19 для похудения полезно добавлять кукурузные рыльца (4—5 частей), способствующие уменьшению аппетита, а также несколько увеличить относительное содержание таких трав, как тысячелистник, одуванчик, солодка, чабрец, череда, цикорий, шалфей.

Кроме основных сборов № 1—5, для лечения и профилактики атеросклероза отдельно рекомендуется употреблять арбуз, ламинарию, лук, чеснок и настойку цветков клевера.

Арбузы, наряду с мочегонным действием, способствуют регулярной работе кишечника и выведению из организма избыточного холестерина.

Ламинария сахаристая (морская капуста) назначается при атеросклерозе в основном из-за значительного содержания в ней йода. Рекомендуется постоянно принимать ламинарию по 1/2—1/3 чайной ложки в день, посыпая порошком капусты

вместо соли салаты, овощные блюда и супы. Морская капуста показана не всем (см. с. 188).

Лук и чеснок в народной медицине применяются для лечения самых различных заболеваний, в том числе для предупреждения и лечения атеросклероза. С этой целью регулярно употребляют в пищу сырой лук (репчатый и зеленый) и чеснок (по 2—3 зубка в день) в целом или тертом виде, а также в виде сока или настойки.

Свежий сок лука можно смешивать с медом (на 1 часть сока — 2 части меда), принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Лук и чеснок иногда раздражают желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Поэтому больные, не привыкшие к чесноку и луку, должны осторожно включать их в свой рацион, начиная с небольших количеств.

При атеросклерозе с нормальным давлением, сопровождающимся шумом в ушах, рекомендуется применять *настойку клевера лугового* (см. с. 177). Курс лечения 3 месяца с перерывом после каждого месяца 7—10 дней. Через полгода курс лечения повторяют (Н.Г.Ковалева).

Лечение атеросклероза длительное, в течение многих лет. Назначают сборы № 15—19 попеременно, на 3—4 месяца каждый. Затем можно сделать перерыв 7—10 дней, сменить сбор и продолжать лечение. Обычно через несколько месяцев фитотерапии самочувствие больных значительно улучшается: появляется чувство бодрости, улучшается сон, уменьшаются головные боли и шум в ушах. Однако, несмотря на наступившее улучшение, фитотерапию необходимо продолжать еще не менее 1,5—2 лет. В дальнейшем с профилактической целью нужно возобновлять прием трав в весенне-осенний период (по 2 месяца сборы № 15—19). Весной и осенью, помимо основных сборов, желательно назначать на 2—3 недели горечи.

С разрешения лечащего врача дополнительно к приему настоев трав внутрь назначаются теплые ножные или общие ванны.

Травяные ванны, помимо своего основного лечебного действия, успокаивают нервную систему больного, приятный запах растительных эфирных масел еще более усиливает этот эффект.

Условно ванны в зависимости от температуры воды делят на 5 групп: холодная ванна (14—20 °С), прохладная (21—28 °С), тепловатая (29—32 °С), теплая (33—38 °С) и горячая (39—45 °С). Субъективно более всего приятны теплые ванны. Некоторые люди любят горячую воду, сравнительно небольшое число людей — холодную. Однако пользоваться горячими ваннами могут лишь те, кто привык к высоким температурам, у кого здоровая сердечно-сосудистая система. Холодные

же ванны требуют предварительной длительной закалки организма.

Большое значение имеет время пребывания в ванне. Больной решает этот вопрос с помощью врача и исходя из своих физических возможностей и ощущений. Следует начинать с 5—7 минут, потом постепенно увеличивать время купания. Во всяком случае, существует точка зрения, что в теплой воде не следует находиться больше 15—20 минут, так как более длительная экспозиция расслабляет и понижает жизненный тонус. Из этого следует, что при возбудимости, напряжении и тревожности больные могут в некоторых случаях получить облегчение, принимая ванны более 20 минут. После ванны можно принять душ, постепенно меняя температуру воды от теплой до прохладной или даже холодной.

Ванны (общие или ножные) можно приготовить из настоев следующих трав: а) душица, мята, чабрец, лист березы, сушеница болотная; б) сенная труха; в) мелисса, донник, зверобой, хвоя сосны, шишки хмеля, пустырник, хвощ. Травы, входящие в сбор "а" или "в", смешать. Десять столовых ложек смеси "а", "в" или 10 ложек сенной трухи залить тремя литрами воды, довести до кипения, настоять и использовать для ванн. Количество процедур 12—15, ежедневно или через день.

Для успешного лечения атеросклероза одновременно с фитотерапией необходимы нормальные условия труда и быта, систематические занятия физкультурой, рациональное питание.

Пищевые продукты, богатые холестерином, поваренной солью и углеводами, должны быть ограничены. Регулярные разгрузочные дни с обогащением пищевого рациона фруктами и овощами нормализуют холестериновый обмен и могут быть рекомендованы при атеросклерозе как с лечебной, так и с профилактической целью.

Особенно важно в лечении атеросклероза исключение никотина и алкоголя. По последним данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно на Земном шаре вследствие различных заболеваний, вызванных курением, умирает около двух с половиной миллионов человек!

Утверждение автора о несовместимости траволечения с курением и употреблением алкоголя не дань моде, а вывод из суммы фактов. Лекарственные травы изо дня в день нормализуют, выравнивают патологические сдвиги в организме больного, выводят токсины, налаживают кровообращение, снимают хронические спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, ликвидируют отеки и воспаление, уравновешивают нервные процессы в коре головного мозга и подкорковых центрах. Курение же, напротив, изо дня в день все больше и

больше вызывает хронический спазм капилляров и мелких сосудов паренхиматозных органов, сердца, гладкой мускулатуры, нарушение кровообращения в сосудах конечностей. Хронический авитаминоз, развивающийся у курильщиков, ведет к повышенной склонности к воспалительным заболеваниям: фурункулезу, парапроктиту, пародонтозу, бронхиту. Вероятность раковых заболеваний, особенно рака легких, возрастает в несколько раз. Мужчины, курящие с детских лет, к 30 годам уже страдают нарушениями потенции. Молодые курящие женщины отличаются от некурящих не только специфическим сероватым цветом лица, но и склонностью к выкидышам и врожденным уродствам у новорожденных и т.д. и т.п. Этот перечень можно продолжать бесконечно.

Алкоголь, как известно, не только разрушает внутренние органы и организм человека в целом, но, самое главное, приводит к необратимой деградации личности, социальным катастрофам.

Поэтому траволечение не совместимо с курением и пристрастием к алкоголю. Стоит ли тратить на таких больных время врача и достаточно дефицитные лекарственные травы?!

Глава 4

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ И НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПЕРТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ

Нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу является разновидностью невротического состояния и проявляется в частом периодическом повышении артериального давления (обычно систолического), в раздражительности, быстрой утомляемости. Больным обычно лучше помогают различные успокаивающие средства, чем специальные препараты гипотензивного действия.

Гипертоническая болезнь (первичная гипертония) характеризуется стойким повышением артериального давления, не связанным с каким-либо начальным поражением внутренних органов. Считают, что ведущим этиологическим фактором в возникновении гипертонической болезни является длительное нервно-психическое перенапряжение на фоне атеросклероза и генетической предрасположенности.

Травы целесообразно применять при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу и при гипертонической болезни IIб и IIа стадий. В этих случаях обычно удается до-

стигнуть значительного и стойкого понижения давления и исчезновения патологических субъективных симптомов. При гипертонической болезни IIб и III стадий, а также при злокачественной гипертонии траволечение малоэффективно.

Заметно понижают артериальное давление следующие растения: *магнолия, омела, пустырник, рябина черноплодная, сушеница.* Кроме того, целесообразно применять *аир, астрагал, березу, боярышник, бруснику, буквицу, валериану, донник, душицу, землянику, календулу, калину, каштан, кипрей, копытень, коровяк, крапиву, лен, липу, малину, мелиссу, мордовник, мяту, орех грецкий, паслен, пастушью сумку, подорожник, почечный чай, розу, ромашку, руту, солодку, спорыш, спаржу, укроп, фенхель, цикорий, чабрец, чернику, шиповник, щавель.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 20

Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Сушеница болотная (трава)	2	40
Боярышник кровяио-красный (цветки)	1	20
Мята перечиая (трава)	1/2	10
Пастушья сумка (трава)	1	20
Рябина черноплодная (плоды)	1	20
Укроп огородный (семя)	1	20
Лен посевной (семя)	1	20
Земляника лесиая (трава)	2	40

2 или 3 столовые ложки смеси (в зависимости от массы тела больного) залить 2,5 стаканами кипятка (в термосе). На следующий день выпить весь настой за 3 раза за 20—40 минут до еды в теплом виде.

Желательно дополнительно к 2—3 ложкам сбора каждый раз добавлять в термос 1 столовую ложку плодов шиповника.

СБОР № 21

Пустырнık пятилопастный (трава)	5	100
Боярышнпк кровяно-красиый (плоды)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Спорыш (трава)	2	20
Аир болотный (корень)	1/4	5
Береза белая (лист)	1	20
Шиповнпк коричный (плоды)	2	20
Астрагал шерстистоцветковый (трава)	2	40
Валериана лекарственная (корень)	1/2	10

Прнннмают, как сбор № 15.

СБОР № 22

Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Сушенница болотная (трава)	3	60
Мята перечная (трава)	1/2	10

Душнца обыкновеиная (трава)	2	40
Календула лекарственная (трава)	1	20
Щавель конский (корень)	1	20
Буквица лекарственая (трава)	2	40
Доннник лекарственный (трава)	1	20
Солодка голая (корень)	2	40
Тысячелистннк обыкновенный (трава)	1	20
Рябина черноплодиая (плоды)	1	20

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 23

Пустырннк пятнлопастиый (трава)	5	100
Омела белая (трава)	3	60
Астрагал шерстистоцветковый (трава)	2	40
Подорожннк большой (трава)	1	20
Мордовннк обыкновенный (плоды)	1	20
Лнпа сердцевндная (цветки)	1	20
Мелнсса лекарственная (трава)	2	40
Брусннка обыкновенная (лнст)	1	20
Черннка обыкновенная (лист)	1	20
Тысячелнстннк обыкновенный (трава)	1	20

Прннимают, как сбор № 15.

СБОР № 24

Пустырннк пятнлопастный (трава)	7	140
Каштан конский (цветки)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Копытень европейскнй (трава)	1	20
Кнпрей узколистный (трава)	2	40
Малнна обыкновенная (лист)	1	20
Паслен черный (трава)	3	60
Роза крымская (лепестки)	1	20
Рута душистая (трава)	2	40
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20
Чабрец (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 25

Сушеннца болотная (трава)	6	120
Боярышннк кровяно-красный (цветки)	4	80
Омела белая (трава)	3	60
Калнна обыкновенная (лист)	1	20
Коровяк скипетровидный (цветки)	1	20
Крапива двудомная (трава)	1	20
Орех грецкнй (лнст)	2	40
Почечный чай (трава)	1	20
Ромашка аптечиая (цветки)	1	20
Спаржа лекарствеиная (побеги, корневнща)	1	20
Цикорнй обыкновенный (корень)	2	40

Принимают, как сбор № 15.

Если одного или двух растений нет в наличии, можно сделать сбор и без них.

Помимо сборов, дополнительно к ним и в перерыве между основными сборами, рекомендуются следующие растения.

Пустырник пятилопастный

Настой пустырника: 2 столовые ложки травы настаивают с 300 мл кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настойка пустырника: принимают по 30—40 капель 3—4 раза в день.

Курс лечения 3—4 месяца.

Рябина черноплодная

Сок принимают в свежем виде по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды. Курс лечения 1—2 месяца.

Плоды принимают по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды. Курс лечения 1—2 месяца.

Рябина черноплодная противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при гастритах с повышенной секреторной функцией.

Магнолия крупноцветковая

Жидкий экстракт магнолии крупноцветковой принимают по 20—30 капель 3 раза в день. Курс лечения 4 недели, перерыв 2 месяца. Повторный курс — 4 недели.

Омела белая

Настой (15 г на 200 г воды) принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 3—4 месяца.

Экстракт омелы белой принимают по 20—30 капель 3 раза в день. Курс лечения 3 — 4 месяца.

Валериана лекарственная

Аптечные препараты: *густой экстракт валерианы* (принимают по 1—2 пилюли 3 раза в день); *настойка валерианы* (по 20—30 капель 3 раза в день).

Настой корня валерианы (6 г на 200 г воды) принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. *Настой корня валерианы* (5 г на 200 г воды) принимают по 1/2 стакана утром и вечером (перед сном).

Действие валерианы сугубо индивидуально. Не следует подолгу без перерыва принимать корень валерианы, так как при

длительном употреблении он может раздражать желудочно-кишечный тракт. Курс лечения 2—3 месяца.

При нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу целесообразно назначение *элеутерококка*. У некоторых больных он понижает артериальное давление, улучшает настроение, увеличивает работоспособность. Реакция на препарат выявляется индивидуально в процессе лечения.

Экстракт элеутерококка жидкий принимают по 15 капель 2 раза в день с небольшим количеством воды за 20—40 минут до еды.

При симптоматической гипертензии целесообразность траволечения диктуется степенью ее выраженности. Врач подбирает рецептуру сборов, включающих растения, действующие на основное заболевание. Так, при почечной гипертонии к сборам № 20—25 добавляют травы, улучшающие функцию почек (см. с. 80—82). Для больных гипертонией с избыточной массой тела желательно включать в сборы травы, активирующие обмен веществ: кукурузные рыльца, тысячелистник, корень одуванчика, корень или цветки цикория, шалфей, череда.

В случаях, когда гипертоническая болезнь сопровождается нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, целесообразно дополнительно применение слабительных или, наоборот, закрепляющих трав. При хронических запорах в основные сборы добавляют слабительные (по 1—5 частей) или назначают слабительные отдельно: ревень, жостер, кору крушины, семя льна, александрийский лист. Количество частей слабительного в сборе подбирается постепенно — так, чтобы в течение 7—10 дней употребления настоя стул нормализовался, но чтобы при этом не возник понос.

При склонности к поносам из основных сборов убирают компоненты, действующие послабляюще на кишечник: душица, семя льна, одуванчик, чабрец, паслен, рябина, солодка и т.д. Если этого окажется недостаточно, в сборы добавляют (по 1—3 части) вяжущие, закрепляющие травы: кровохлебку, лапчатку, горец змеиный, плоды ольхи. Можно отдельно приготовить отвар вяжущих трав (сбор № 26) и принимать его при поносах в течение некоторого времени (от нескольких дней до 3—4 недель), до появления у больного оформленного стула.

СБОР № 26

Кровохлебка лекарственная (корень)	1	20
Лапчатка прямостоячая (корень)	1	20
Горец змеиный (корень)	1	20
Ольха серая (толченые плоды)	2	40

Сырье смешать, 1 столовую ложку сбора залить одним стаканом воды. Кипятить на медленном огне 20 минут, долить до первоначального объема. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Следует подчеркнуть, что при лечении сборы трав могут применяться как изолированно, так и в сочетании с лекарственной терапией по усмотрению врача.

Обычно при фитотерапии улучшение наступает через 2 – 3 недели: нормализуется сон, уменьшаются слабость и артериальное давление. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 6 – 8 месяцев). В принципе сборы № 20 – 25 без каких-либо осложнений можно принимать и более длительное время, при необходимости — годами. Желательно через 1,5 – 2 месяца лечения травами на фоне хорошего самочувствия и при цифрах артериального давления, близких к "зоне комфорта", делать перерывы по 7 – 10 дней, а после перерыва по возможности менять сборы. Кроме того, желательно менять растения, добавляемые в основной сбор, для лечения сопутствующих заболеваний (так, заменять хвощ полевой травой спорыша или цветками василька и т.п.).

После проведенного курса лечения рекомендуется с профилактической целью (даже при нормализации артериального давления и удовлетворительном самочувствии) прием сборов № 20 – 25 по 2 месяца два раза в год — весной и осенью.

Дополнительно к приему сборов можно рекомендовать *лечебные ванны.*

Ванны теплые (ножные или общие) от 10 до 15 минут из настоя следующих трав: береза (лист), душица, липа (цветки), хмель (шишки), сушеница болотная, шалфей, чабрец (трава) — взятых поровну (300 – 400 г смеси на полную ванну). Курс лечения 15 – 20 ванн (3 – 4 раза в неделю).

При неврозах и астенических состояниях различной этиологии заметно улучшает общее самочувствие, а заодно и закаляет организм такая простая и общедоступная процедура, как *контрастный душ.* Его лучше принимать утром сразу же после сна, но можно и вечером после работы. Вся процедура продолжается 3 – 5 минут. На голову можно надеть резиновую шапочку. Стоя под сильной струей душа, изменяют температуру воды: начав с теплой или даже горячей воды, быстро меняют ее на прохладную, а со временем, привыкнув, и на холодную. Так несколько раз. Люди, мало закаленные, могут пользоваться горяче-прохладным душем, а затем, через несколько недель или месяцев, перейти к горяче-холодному или тепло-холодному. Нередко через несколько месяцев ежедневного его применения человек вдруг замечает, что сквозняки больше не страшны, и что зима прошла, как никогда, благополучно — без гриппа и насморков. Даже простудившись, если есть силы, лучше не прерывать приема контрастного душа, его можно сделать горяче-теплым на время болезни и затем постепенно вернуться к привычным температурным перепадам.

В осенне-весенние периоды в течение 2–3 недель желательно употребление горечей как общеукрепляющих и нормализующих обмен средств (см. с. 61).

Систематические занятия спортом с постепенным наращиванием физической нагрузки (под контролем врача) значительно улучшают прогноз болезни.

При любом неврозе, если задаться целью, можно обнаружить длительно существующую стрессовую ситуацию на работе или дома. Собраться с силами и вырваться из стрессового плена — вот кардинальное решение проблемы оздоровления.

Глава 5

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПОТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ

Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу относится к невротическим состояниям и характеризуется прежде всего пониженным артериальным давлением. Больные обычно жалуются на головные боли, раздражительность, слабость, головокружение и обмороки.

Лекарственные травы назначаются соответственно с их тонизирующим, общеукрепляющим, а также нормализующим функцию внутренних органов действием.

При гипотонии рекомендуются следующие травы: *аир, алоэ, береза, бессмертник, будра, вахта, вербена, вероника, девясил, дрок, душица, зверобой, земляника, иссоп, кипрей, крапива, любисток, малина, мордовник, можжевельник, мята, одуванчик, пижма, подорожник, полынь горькая, рута, смородина черная, спорыш, татарник, тысячелистник, хвощ, цикорий, шалфей, шиповник.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 27

Аир болотный (корень)	1/2	10
Будра плющевидная (трава)	2	40
Вербена лекарственная (трава)	1	20
Дрок красильный (трава)	1	20
Душица обыкновенная (трава)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	7	140
Кипрей узколистный (трава)	2	40
Можжевельник обыкновенный (ягоды)	1/2	10
Мята перечная (трава)	1	20

Подорожник большой (трава)	2	40
Спорыш (трава)	1	20
Шиповник коричный (плоды)	3	60

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 28

Береза белая (лист)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Девясил высокий (корень)	1/2	10
Земляника лесиая (трава)	1	20
Иссоп лекарствеииый (трава)	1	20
Крапива двудомиая (трава)	1	20
Мордовиик обыкновеииый (плоды)	2	40
Мята перечиая (трава)	1/2	10
Одуванчик лекарствеиный (кореиь)	2	40
Смородииа чериая (лист)	1	20
Татарник колючий (трава)	5	100
Хвощ полевой (трава)	1	20
Шиповиик коричиый (плоды)	3	60

Прииимают, как сбор № 15.

СБОР № 29

Аир болотиый (кореиь)	1/2	10
Вероника лекарствеиия (трава)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	7	140
Земляиика лесная (трава)	1	20
Любисток лекарствеииый (кореиь)	2	40
Можжевельиик обыкиовеиный (ягоды)	1/2	10
Рута душистая (трава)	2	40
Тысячелистиик обыкиовеииый (трава)	1	20
Цикорий обыкиовеииый (кореиь)	1	20
Шиповиик коричиый (плоды)	2	40

Прииимают, как сбор № 15.

СБОР № 30

Береза белая (лист)	3	60
Будра плющевидиая (трава)	1	20
Девясил высокий (кореиь)	1/2	10
Земляиика лесиая (трава)	2	40
Крапива двудомиая (трава)	2	40
Малииа обыкновеииая (лист)	1	20
Мята перечиая (трава)	1/2	10
Подорожиик большой (трава)	1	20
Спорыш (трава)	2	40
Татарник колючий (трава)	7	140
Тысячелистиик обыкиовеииый (трава)	1	20
Шиповиик коричиый (толчеиые плоды)	2	40

Прииимают, как сбор № 15.

СБОР № 31

Аир болотный (кореиь)	1/2	10
Вероиика лекарствеииая (трава)	1	20

Девясил высокий (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Кипрей узколистный (трава)	1	20
Мордовник обыкновенный (плоды)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Рута душистая (трава)	1	20
Татарник колючий (трава)	5	100
Шиповник коричный (плоды)	3	60

Принимают, как сбор № 15.

СБОР № 32

Бессмертник песчаный (цветки)	2	40
Вахта трехлистная (трава)	4	80
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Девясил высокий (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Одуванчик лекарственный (корень)	1	20
Пижма обыкновенная (цветки)	2	40
Полынь горькая (трава)	1	20
Цикорий обыкновенный (корень)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 15. Вкус настоя горький. Курс лечения 3 – 4 недели.

У больных сосудистой гипотонией нередко наблюдаются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, что проявляется в хронических запорах или, чаще, в наклонности к поносам. Необходимо нормализовать работу кишечника, для чего в сбор № 27 – 32 добавляются соответствующие травы (см. с. 64 – 68).

При лечении гипотонии дополнительно к сборам № 27 – 32 можно порекомендовать алоэ или отдельно — плоды можжевельника и порошок из травы татарника.

Сок алоэ (смесь алоэ, меда и вина, см. с. 120) принимают по 1 – 2 чайные ложки 3 раза в день на голодный желудок. Поскольку алоэ оказывает слабительное действие, он противопоказан больным со склонностью к поносам, а также при заболеваниях сердца, печени и желчного пузыря. Курс лечения алоэ 3 – 4 недели.

Можжевеловые ягоды повышают общий тонус и улучшают аппетит. Известный рецепт доктора Кнейппа предписывает: в первый день тщательно разжевать и съесть 4 ягоды можжевельника, затем ежедневно прибавлять по 1 ягоде и, дойдя до 15 ягод в день, снова уменьшать их по 1 ягоде в день до исходных четырех.

Порошок из травы татарника принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день, запивая водой, на голодный желудок (см. с. 252).

При лечении больных сборами трав № 27 – 32 нормализация кровяного давления и улучшение общего самочувствия наступают обычно уже через 2 – 3 недели. Продолжительность курса лечения 3 – 4 месяца, иногда несколько больше. Во избежание

рецидивов болезни рекомендуется профилактический прием настоев сборов № 27–32 по 1,5–2 месяца 2 раза в год весной и осенью в течение нескольких лет.

Тонизирующе и укрепляюще действуют *ванны из овсяной соломы* (см. с. 210). На курс лечения 15–20 процедур. Хорошо нормализуют артериальное давление *ванны с чабрецом* (500 г травы на полную ванну). Курс 10–15 процедур.

Хороший эффект дают *фитованны с сенной трухой*. Для ванны берут около 1 кг трухи, помещают ее в бумажный или марлевый мешочек, заливают 3 л горячей воды, доводят до кипения и кипятят 20–30 минут на медленном огне с закрытой крышкой. Отвар выливают в наполненную ванну. Температура воды 35–39° С (в зависимости от самочувствия), принимают ванну по 5–20 минут ежедневно или через день. Курс лечения 10–15 процедур (для сидячей ванны берут 1/4 кг трухи, для ножных или ручных ванн – 3–4 горсти).

Ванны из сенной трухи также с успехом назначают при ревматизме, при инфекционно-аллергическом и ревматоидном артритах, при подагре и аллергических высыпаниях у детей и взрослых. При заболеваниях суставов желательно, чтобы ванны были горячими, в этих случаях курс включает 30–50 ванн (ежедневно или через день). Длительность процедуры 20–30 минут (в зависимости от состояния сердца больного и индивидуальной переносимости фитованн).

Для скорейшего достижения лечебного эффекта при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу одновременно с основными лечебными сборами № 27–32 полезен прием также лекарственных средств, стимулирующих нервную систему: женьшеня, заманихи, элеутерококка, лимонника, маральего корня, золотого корня и пантокрина (М.Д.Машковский, А.Д.Турова).

Специальной диеты при лечении не требуется. Желательно исключить из пищи острые блюда, солености и копчености; курение и алкоголь запрещаются. Хороший эффект дают регулярные прогулки на свежем воздухе и лечебная физкультура.

Глава 6

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ ПО КАРДИАЛЬНОМУ ТИПУ

Под нейроциркуляторной дистонией по кардиальному типу (сердечные неврозы) понимают невротическое состояние, выражающееся в разнообразных болезненных ощущениях, возни-

кающих в области сердца. В большинстве случаев тягостные для больных ощущения сердцебиения и боли в левой половине грудной клетки не сопровождаются изменениями электрокардиограммы.

При подобных состояниях лекарственные травы назначаются в соответствии с их успокаивающим действием на центральную нервную систему. В сборы включаются также травы, улучшающие обменные процессы в сердечной мышце.

Рекомендуемые лекарственные средства: *боярышник, валериана, вахта, вероника, донник, душица, зверобой, земляника, иссоп, календула, крапива, ламинария, ландыш, липа, мать-и-мачеха, мелисса, мордовник, мята, омела, паслен черный, первоцвет, пижма, полынь обыкновенная, пустырник, ромашка, рута, солодка, сушеница, толокнянка, тысячелистник, укроп, фиалка, хмель, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 33

Боярышник кровяно-красный (плоды или цветки)	5	100
Вахта трехлистная (трава)	2	40
Донник лекарственный (трава)	1	20
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Иссоп лекарственный (трава)	1	20
Крапива двудомная (трава)	1	20
Ламинария сахаристая (слоевище)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	2	40

Сырье смешать. Две или три столовые ложки сбора насыпать вечером в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема, за 20—30 минут до еды, в теплом виде.

Желательно дополнительно к 2—3 ложкам сбора каждый раз добавлять в термос 1 столовую ложку шиповника — как общеукрепляющее.

СБОР № 34

Валериана лекарственная (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Ландыш майский (трава)	1	20
Липа сердцевидная (цветки)	2	40
Мелисса лекарственная (трава)	2	40
Мордовник обыкновенный (плоды)	1	20
Сушеница болотная (трава)	4	80
Фиалка трехцветная (трава)	1	20
Чистотел большой (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 33.

СБОР № 35

Боярышник кровяно-красный (цветки и плоды)	5	100
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Доиник лекарственный (трава)	1	20
Земляника лесная (трава)	1	20
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Ламинария сахаристая (слоевище)	1	20
Мята перечная (трава)	3	60
Полынь обыкновеиная (трава)	1	20
Омела белая (трава)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 33.

СБОР № 36

Валериана лекарственная (корень)	1	20
Вахта трехлистная (трава)	2	20
Душица обыкновенная (трава)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Ландыш майский (трава)	2	40
Мать-и-мачеха (трава)	2	40
Мелисса лекарственная (трава)	2	40
Паслен черный (трава)	2	40
Первоцвет весенний (трава)	2	40
Пижма обыкновенная (цветки)	2	40

Приннмают, как сбор № 33.

СБОР № 37

Боярышннк кровяно-красный (цветки)	5	100
Донник лекарственный (трава)	2	40
Ламинария сахаристая (слоевнще)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Пустырннк пятнлопастный (трава)	7	140
Ромашка аптечная (цветки)	1	20
Рута душнстая (трава)	1	20
Солодка голая (корень)	2	40
Толокнянка обыкновенная (лнстья)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 33.

СБОР № 38

Вероника лекарственная (трава)	2	40
Душица обыкновенная (трава)	4	80
Иссоп лекарственный (трава)	2	40
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Мелисса лекарственная (трава)	2	40
Рута душнстая (трава)	2	40
Тысячелнстннк обыкновенный (трава)	2	40
Укроп огородный (семена)	1	20
Чабрец (трава)	3	60
Чнстотел большой (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 33.

Деятельность кишечника при необходимости регулируется добавлением в сборы слабительных или закрепляющих компонентов (см. с. 64–68).

В аптеках продается *«Сбор успокоительный»*. Состав: валериана 1 часть, мята 2 части, вахта 2 части, шишки хмеля 1 часть; заваривать 2 столовые ложки на 2,5 стакана кипятка (в термосе). Принимать, как сбор № 33. Курс лечения 4 недели.

Капли камфорно-валериановые. Принимают как успокаивающее средство при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу по 20 капель 3 раза в день (на сахар) за 20–40 минут до еды. Курс лечения 3–4 недели.

Фитотерапия кардионеврозов под наблюдением врача проводится как изолированно, так и в сочетании с медикаментозной терапией.

Курсы лечения травами определяются индивидуально и колеблются в среднем от 4–6 до 8–10 месяцев. Сборы меняют, через 1,5–2 месяца лечения делают перерывы в приеме трав.

В тех случаях, когда больных беспокоят психогенные расстройства сердечного ритма, такие, как синусовая тахикардия или даже пароксизмальная тахикардия, могут быть полезны приемы малых доз йодистых препаратов или гомеопатического йода дополнительно к травам.

Для улучшения сна можно принимать следующий сбор (см. также сборы гл. XV).

СБОР № 39

Боярышник кровяно-красный (цветки)	10	200
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Валериана лекарственная (корень)	2	40
Календула лекарственная (цветки)	5	100
Пустырник пятилопастный (трава)	10	200
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Сушеница болотная (трава)	10	200
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60

Принимают, как сбор № 33.

Диета щадящая, курение и алкоголь противопоказаны. Рекомендуется лечебная физкультура, ежедневно по утрам контрастный душ.

Желательно, кроме внутреннего применения лекарственных сборов, 2–3 раза в год в домашних условиях проводить лечение *ваннами*. Фитованны, доступные каждому городскому жителю, могут заметно улучшить самочувствие.

Ванны с любистоком и аиром. На полную ванну берут 300 г травы и корня любистока и 50–70 г корня аира. Отвар готовят, как обычно. Ванны прохладные или теплые, но не горячие, ежедневные или через день, количество процедур 10–15.

Ванны с ромашкой и мятой или *с ромашкой и мелиссой.* Для ванны можно использовать ромашку не только лекарственную, но и безлепестковую — пахучую, мята годится любая: перечная, водяная, полевая и т.д. На полную ванну 300–500 г ромашки и 100–200 г мяты или мелиссы. Принимать, как ванны с любистоком, кроме того, их можно чередовать друг с другом.

Ванны сосновые. Веточки сосны с иголками и шишками в количестве 1–1,5 кг измельчают, кипятят с 2–3 л воды в закрытой посуде 20–30 минут, настаивают несколько часов, процеживают. Отвар выливают в ванну и доливают водой до верха. Всего 15–20 процедур. Такие ванны оказывают выраженное успокаивающее действие на людей с холерическим темпераментом, страдающих неврозами или тиреотоксикозом, склонных к гастритам, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Они полезны при затянувшемся астеническом состоянии после перенесенного продолжительного или тяжелого заболевания, а также больным хроническим бронхитом и бронхиальной астмой. Легочным больным рекомендуется в сосновую ванну добавлять 2–3 столовые ложки спиртовой настойки эвкалипта (или немного отвара листьев) — для ингаляции. Листья эвкалипта можно заменить сосновыми почками.

При легочных заболеваниях такие ванны лучше делать очень теплыми или горячими на 5–10 минут. Затем, если самочувствие позволяет, понизить температуру до теплой и побыть в воде еще около 10 минут.

Глава 7

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Травы назначают в соответствии с их жаропонижающим, противовоспалительным, антисептическим, отхаркивающим, спазмолитическим, рассасывающим и общеукрепляющим действием.

При заболеваниях органов дыхания применяются следующие травы: *аир, алоэ, алтей, анис, багульник, береза, будра, бузина черная, буквица, валериана, вахта, верба, вероника,*

девясил, донник, душица, зверобой, земляника, иссоп, календула, клевер, коровяк, крапива, лен, липа, лук, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, одуванчик, ольха, пастушья сумка, первоцвет, подорожник, пырей, редька, репешок, ромашка, смородина черная, солодка, сосна, спорыш, тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, хвощ, чабрец, череда, чеснок, шалфей, шиповник, эвкалипт.

Рекомендуемые сборы при лечении ОРВИ, гриппа, ангины и острого бронхита

СБОР № 40

Алтей лекарствеиный (корень)	2	40
Береза белая (почки)	1	20
Бузнна черная (трава)	1	20
Девясил высокнй (кореиь)	1	20
Зверобой продырявлеиный (трава)	7	140
Малнна обыкновенная (ягоды и листья)	2	40
Мята перечная (трава)	2	40
Сосиа обыкновеиая (почки)	2	40
Шалфей лекарствениый (трава)	2	40
Эвкалипт шарнковый (лист)	2	40

Травы иазначают в ударных дозах. Смешать 4 или 6 столовых ложек сбора, высыпать в термос (на 0,7 или 1,0 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (а при необходимости можно иачиниать пить через 2–3 часа) выпнть весь настой в 3–4 приема. Пустой термос вымыть и вновь заварнть траву.

СБОР № 41

Анис обыкновениый (семя)	2	40
Девясил высокий (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Крапива двудомная (трава)	2	40
Лнпа сердцевидная (цветки)	3	60
Мать-и-мачеха (трава)	4	80
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Фенхель обыкновеиный (семя)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	4	80
Череда трехраздельиая (трава)	2	40

Прннимают, как сбор № 40.

СБОР № 42

Аир болотиый (корень)	1	20
Береза белая (почки)	2	40
Душнца (трава)	3	60
Валериана лекарствениая (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Калина обыкновеиная (лист)	2	40
Леи посевиой (семя)	1	20

Тысячелистник обыкновенный (трава)	2	40
Укроп огородный (семена)	2	40

Принимают, как сбор № 40.

Прием трав в увеличенных дозировках в ряде случаев быстро улучшает самочувствие больных. Обычно на вторые — третьи сутки нормализуется температура, исчезает головная боль, начинает отделяться мокрота.

Курс лечения ударными дозами трав (4—6 ложек сбора) рекомендуется в течение 3—5 дней при ОРВИ, ангине и гриппе и 6—8 дней при бронхите. Затем желательно перейти к обычной дозе, то есть заваривать 2—3 столовые ложки смеси на 0,5 л кипятка (суточная доза) и продолжать фитотерапию еще 2—3 недели до полного выздоровления. Можно пользоваться при лечении одним из сборов № 40—42 или, если есть такая возможность, через 5—6 дней их менять. С помощью фитотерапии больные простудными заболеваниями полностью выздоравливают и, как правило, безо всяких осложнений. Прием одновременно с травами медикаментов возможен, но не рекомендуется, так как в медикаментах обычно нет необходимости.

Дополнительно к травам, входящим в сборы № 40—42, бывает нелишним принимать (отдельно или включать в сборы) травы, успокаивающие нервную систему и улучшающие сон: валериану, пустырник, боярышник, сушеницу, руту. Деятельность кишечника регулируют добавлением в сборы закрепляющих или послабляющих компонентов (см. с. 64—68).

В быту при лечении простудных заболеваний не только пьют настои трав, но и применяют издавна горячие ножные ванны, горчичники, банки, компрессы, а также полоскания и ингаляции.

Для *ингаляций* пользуются эвкалиптом, шалфеем, чабрецом, сосновыми почками, мятой, почками березы (в смеси или отдельно). Берут 3 столовые ложки смеси, заливают 0,5 л кипятка, кипятят в чайнике 3—4 минуты. Затем снимают чайник с огня, надевают на носик длинную бумажную воронку и дышат горячим паром (через рот и через нос).

Горло полощут теплыми отварами шалфея, ромашки, тысячелистника, череды, чабреца, аира, багульника, будры, душицы, зверобоя, календулы, фиалки, хвоща, эвкалипта (в смеси или отдельно). Отвар готовят из расчета 4 столовых ложек травы на пол-литра кипятка и полощут 3—4 раза в день. Этими же отварами промывают нос.

В нос закапывают масло с эвкалиптом по 5—6 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день. Готовят его следующим образом: 2 столовые ложки листа эвкалипта кипятят в 200 г оливкового или подсолнечного масла на водяной бане в течение

10 минут. Затем содержимое фильтруют и используют по мере надобности.

В аптеках продаются: *настойка эвкалипта* (принимают внутрь по 20—30 капель с водой при ОРВИ и стоматитах; для полосканий горла 20—30 капель на стакан теплой воды); *масло эвкалиптовое* (применяют для ингаляций и полоскания — по 15—20 капель на стакан воды).

Применение *лука и чеснока* полезно не только при простудных заболеваниях, но и при бронхоэктазах и туберкулезе легких. Лук или чеснок натирают на мелкой терке и вдыхают пары в течение 10—15 минут 2 раза в день на протяжении 10—15 дней. Чтобы не заболеть гриппом во время эпидемии, используют настой чеснока (1—2 зубка мелко режут и заливают 30—50 г кипятка, настаивают 1—2 часа, капают в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю взрослым и детям). Настой через 2 дня меняют. Во время эпидемий гриппа для профилактики жуют корень аира.

В помещении, где находится гриппозный больной, несколько раз в день *сжигают небольшие кусочки сосновой или еловой смолы*, что дает великолепный стойкий смолистый запах, лечебный для больного и дезинфицирующий воздух в доме.

При гриппе и остром бронхите полезен порошок высушенных трав: *будры, вахты и подорожника*. Его смешивают в равных частях. К одному стакану смеси добавляют стакан меда. Полученную медовую кашицу хранят в холодильнике. Принимают по 1/2—1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок. Курс лечения 3—4 недели. Медовая кашица готовится вновь по мере надобности.

Сок редьки с медом применяют как противовоспалительное, успокаивающее кашель и отхаркивающее средство: 1 часть свежевыжатого сока смешивают с 2 частями меда. Принимают по 1 столовой ложке смеси 3—4 раза в день в течение 3—5 дней.

Отвар ягод калины с медом (100 г ягод варят в течение 5 минут с 200 г меда) помогает при трахеите и бронхите, уменьшая кашель и способствуя разжижению мокроты (по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день, запивать теплой водой).

При простудных заболеваниях также помогает *настой шиповника* в больших дозах (5—6 ложек толченых ягод на литровый термос настаивать ночью, выпивать в течение дня). Поливитаминный настой шиповника, обладающий бактерицидными дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость организма инфекции и ускоряет выздоровление.

В аптеках продаются грудные сборы, сиропы, эликсиры.

Сбор грудной № 1. Состав (весовые части): корень алтея 2, мать-и-мачеха 2, душица 1. Принимать, как сбор № 27.

Сбор грудной № 2. Состав (весовые части): солодка 3, подорожник 3, мята 4. Принимают, как сбор № 27.

Сироп алтейный. Состав (весовые части): экстракт алтейного корня сухого 2, сиропа сахарного 98 ч. Принимать через 2 часа по 1 столовой ложке (взрослым).

Эликсир грудной. Состав (весовые части): экстракта корня солодки 60, раствора аммиака 10, масла анисового 1, спирта 49, воды 180. Принимать по 20—40 капель 3—4 раза в день (взрослым), ребенку назначают на прием столько капель, сколько ему лет.

Пертуссин. Состав (весовые части): экстракт чабреца 12, калия бромида 1, сиропа сахарного 82, спирта 80%-ного 5. Принимают как смягчающее и отхаркивающее, а также при коклюше. Взрослым 1 столовая ложка, детям от 1/2 чайной до 1 десертной ложки 3 раза в день. Флаконы по 100 мл.

Сбор потогонный № 1. Состав: смесь равных частей цветков липы и ягод малины. Принимают, как сбор № 40.

Сбор потогонный № 2. Состав (весовые части): ягоды малины 2, мать-и-мачеха 2, душица 1. Принимают, как сбор № 27.

Фитотерапия пневмонии (крупозной и очаговой), экссудативного плеврита, хронической пневмонии, хронического бронхита, бронхоэктазов, туберкулеза легких и бронхиальной астмы

Назначается дополнительно к медикаментозному лечению и проводится только под наблюдением лечащего врача.

СБОР № 43

Алтей лекарственный (корень)	2	40
Береза белая (почки)	2	40
Будра плющевидная (трава)	1	20
Буквица лекарственная (трава)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	1	20
Девясил высокий (корень)	2	40
Донник лекарственный (трава)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Земляника лесная (трава)	1	20
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Коровяк скипетровидный (цветки)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	2	40
Солодка голая (корень)	2	40
Тмин обыкновенный (семя)	1	20
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20
Чабрец (трава)	2	40
Череда трехраздельная (трава)	2	40
Шалфей лекарственный (трава)	3	60
Эвкалипт шариковый (лист)	1	20

Принимают, как сбор № 40.

СБОР № 44

Аир болотный (корень)	2	40
Багульннк болотный (трава)	4	80
Бузина чериая (цветки)	2	40
Вахта трехлистная (трава)	3	60
Верба (кора)	1	20
Девясил высокий (корень)	2	40
Донник лекарствеиный (трава)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Иссоп лекарственный (трава)	1	20
Клевер луговой (цветки)	1	20
Крапнва двудомная (трава)	2	40
Малииа обыкновенная (лист и ягоды)	3	60
Мать-и-мачеха (трава)	2	40
Можжевельник обыкновенный (ягоды)	1	20
Одуванчнк лекарственный (корень)	1	20
Орех грецкий (лист)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	3	60
Спорыш (трава)	3	60
Тысячелистннк обыкновениый (трава)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	3	60

Прииимают, как сбор № 40.

СБОР № 45

Аннс обыкновенный (семя)	2	40
Валериана лекарственная (корень)	1	20
Душнца обыкновениая (трава)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	2	40
Кнпрей узколнстный (трава)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Мать-и-мачеха (трава)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Ольха серая (трава)	2	40
Пастушья сумка (трава)	1	20
Первоцвет весенний (трава)	2	40
Подорожник большой (трава)	3	60
Пырей ползучий (корень)	2	40
Репешок обыкновенный (трава)	3	60
Смородина черная (лист)	1	20
Сосна обыкновениая (почки)	2	40
Укроп огородный (семена)	1	20
Хвощ полевой (трава)	3	60

Прнннмают, как сбор № 40.

При пневмонии и экссудативном плеврите больные принимают травы в ударной дозировке в течение 14–20 дней, затем переходят к обычной дозе (2–3 столовые ложки на 0,5 л кипятка) и продолжают лечение еще 3–4 недели или больше в зависимости от особенностей конкретного заболевания.

По возможности сборы или хотя бы их отдельные компоненты меняются. Состояние артериального давления, функция почек, печени, деятельность кишечника коррегирует лечащий

врач путем добавления в сборы необходимых трав. Фитотерапия значительно ускоряет выздоровление, уменьшает количество осложнений, особенно таких, как переход острой пневмонии в хроническую форму.

Лечение хронической пневмонии, хронического бронхита, бронхоэктазов, туберкулеза легких и бронхиальной астмы длительное — годами. Рекомендуются сборы № 43—45 на 2—3 месяца каждый. После 7—10-дневного перерыва сборы желательно менять.

Прием лечебных трав дополнительно к медикаментозным препаратам заметно улучшает общее самочувствие больных, в сырую и холодную погоду обострения наступают реже и быстрее купируются. На фоне фитотерапии больные лучше переносят медикаментозное лечение; назначение бронхолитиков, а также антиаллергических препаратов в этих случаях не требуется.

Во время обострения хронических заболеваний легких сборы № 43—45 принимают в ударных дозах в течение 3—4 недель.

При лечении туберкулеза легких народная медицина, пользуясь всеми вышеперечисленными травами, особое значение придает *вахте (трифоли), хвощу и спорышу*. Дополнительно к сборам трав или отдельно от них в быту применяют *сок алоэ* в смеси с медом или внутренним свиным салом. Курс лечения алоэ при лечении туберкулеза повторяют 3—4 раза в год.

Фитотерапия бронхиальной астмы основана на антиаллергическом, бронхолитическом, противовоспалительном, отхаркивающем и общеукрепляющем действии трав. Лечение длительное — в течение 2—3 лет. Рекомендуются сборы, аналогичные сборам № 43—45, в ударных дозировках при обострении (4—6 столовых ложек на 1 л кипятка — суточная доза) и в обычных — во время ремиссии (2—3 столовые ложки на пол-литровый термос).

При бронхиальной астме особенно показаны *багульник, будра, бузина, буквица, вероника, иссоп, крапива, клевер, солодка, шалфей, череда, чабрец*. Поэтому в сборах увеличивают относительное содержание перечисленных компонентов.

СБОР № 46

Бузина черная (цветки)	6	120
Багульник болотный (трава)	3	60
Мать-и-мачеха (трава)	5	100
Подорожник большой (трава)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	3	60
Сосна обыкновенная (почки)	1	20

Принимают, как сбор № 40.

Травы редко вызывают аллергические реакции, но все же при лечении бронхиальной астмы целесообразно вначале попринимать каждую траву в отдельности и, убедившись, что ни одна из них не вызывает аллергию, готовить сбор.

При кровохарканье и легочном кровотечении, наиболее частой причиной которых являются бронхоэктазы и туберкулез легких, неотложные медицинские мероприятия могут быть дополнены приемом трав, обладающих кровоостанавливающим действием: *бессмертника, буквицы, вахты, ивы, горцев змеиного, почечуйного, перечного, дуба, земляники, крапивы, кровохлебки, лапчатки, мяты, омелы, пастушьей сумки, подорожника, полыни, пырея, спорыша, тысячелистника, хвоща, шалфея, щавеля, яснотки.*

Сборы кровоостанавливающего действия

СБОР № 47

Бессмертннк песчаный (цветки)	2	40
Буквица лекарственная (трава)	2	40
Верба (кора)	1	20
Горец перечный (трава)	3	60
Дуб обыкновенный (кора)	2	40
Крапнва двудомная (трава)	3	60
Кровохлебка лекарственная (корень)	2	40
Мята перечная (трава)	3	60

Смешать, учнтывая части. 3 столовые ложкн сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залнть крутым кнпятком. Настоять. Выпнть за 3—4 раза, слегка охладив.

СБОР № 48

Вахта трехлнстная (трава)	2	40
Горец змеиный (корень)	3	60
Горец почечуйный (трава)	1	20
Землянннка лесная (трава)	3	60
Лапчатка прямостоячая (корень)	2	40
Омела белая (трава)	2	40
Пастушья сумка (трава)	3	60
Полынь обыкновенная (трава)	4	80

Прнннмают, как сбор № 47.

СБОР № 49

Кровохлебка лекарственная (корень)	6	60
Мята перечная (трава)	6	20
Подорожнник большой (трава)	4	80
Спорыш (трава)	4	80
Тысячелистннк обыкновенный (трава)	2	40
Хвощ полевой (трава)	2	40

Шалфей лекарственный (трава)	3	60
Щавель конский (корень)	2	40
Яснотка белая (трава)	4	80

Принимают, как сбор № 47.

Большинство кровоостанавливающих трав, входящих в сборы № 47—49, закрепляют кишечник. Поэтому к ним добавляют или дают больному отдельно препараты из послабляющих трав: жостера, коры крушины, листа сенны, ревеня, семени льна, морской капусты и сок алоэ (сабур). Сборы № 47—49 принимают 10—15 дней или больше до прекращения кровохарканья.

Успех лечения хронических болезней органов дыхания во многом зависит от поведения больного. Правильный образ жизни, исключение курения и алкоголя, регулярные занятия спортом, дыхательной гимнастикой на фоне фитотерапии способствует длительной ремиссии или полному выздоровлению.

Глава 8

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Применение трав при лечении органов пищеварения основано на их противовоспалительном, обволакивающем, слабительном или вяжущем, обезболивающем, ветрогонном, спазмолитическом и кровоостанавливающем действии.

Фитотерапия нормализует аппетит, улучшает пищеварение, оказывает противомикробное и противогрибковое действие, восстанавливает микрофлору кишечника и ликвидирует лекарственный дисбактериоз. Сборы трав благоприятно воздействуют на нервную и гормональную систему больного, улучшают трофику тканей желудочно-кишечного тракта, способствуют процессам восстановления и заживления. Последнее особенно важно при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта применяются следующие растения: *аир, александрийский лист, алоэ, алтей, анис, барбарис, береза, брусника, будра, бузина черная, буквица, валериана, вероника, горцы змеиный, почечуйный, девясил, донник, дуб, дурнишник, душица, дымянка, зверобой, земляника, золототысячник, календула, калина, капуста, кипрей, клевер, копытень, крапива, кровохлебка, крушина, ламинария, лапчатка прямостоячая, лен,*

лопух, лук, малина, мать-и-мачеха, мелисса, можжевельник, мята, овес, одуванчик, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, пижма, полынь горькая и обыкновенная, пустырник, ревень, ромашка, рута, рябина обыкновенная, сирень, смородина, солодка, спорыш, сушеница болотная, татарник, тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, хвощ, хмель, цикорий, чабрец, чага, черемуха, черника, чеснок, чистотел, шалфей, шиповник, щавель конский, эвкалипт, элеутерококк, яснотка.

Рекомендуемые сборы при лечении хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

СБОР № 50

Аир болотный (корень)	2	40
Береза белая (лист)	2	40
Верба (кора)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Золототысячник малый (трава)	3	60
Калина обыкновенная (лист)	2	40
Лен посевной (семя)	4	80
Мята перечная (трава)	3	60
Подорожник большой (трава)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	5	100
Смородина черная (лист)	2	40

Смешать, учитывая части. Вечером 2–3 столовые ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой за 3 раза за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 столовую ложку шиповника.

СБОР № 51

Алтей лекарственный (корень)	3	60
Будра плющевидная (трава)	2	40
Вахта трехлистная (трава)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	3	60
Дымянка обыкновенная (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Земляника лесная (трава)	2	40
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Крапива двудомная (трава)	1	20
Лен посевной (семя)	3	60
Мать-и-мачеха (трава)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Укроп огородный (семена)	1	20

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 52

Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Лен посевной (семя)	3	60
Пастушья сумка (трава)	1	20
Пижма обыкновенная (трава)	1	20
Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Рута душистая (корень)	3	60
Солодка голая (корень)	2	40
Спорыш (трава)	3	60
Тмин обыкновенный (семя)	2	40

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 53

Аир болотный (корень)	1	2
Валериана лекарственная (корень)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	6	120
Лен посевной (семя)	4	80
Мелисса лекарственная (трава)	3	60
Сушеница болотная (трава)	5	100
Фенхель обыкновенный (семя)	2	40
Хвощ полевой (трава)	3	60
Чабрец (трава)	4	80
Шалфей лекарственный (трава)	2	40

Принимают, как сбор № 50.

При запорах в сборы добавляют послабляющие травы, а при наклонности к поносу — травы, закрепляющие кишечник (см. с. 64—68).

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритов с повышенной и сохраненной секреторной функцией дополнительно к сборам трав или отдельно от них принимают следующие растения: алоэ, аир, будру, морковь, капусту, картофель, лен.

Алоэ принимают как общеукрепляющее, слабительное и улучшающее аппетит и пищеварение средство.

Порошок аира (на кончике ножа) принимают 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды при изжоге в течение 2—3 недель.

При болях в желудке, отрыжке и густо обложенном языке М.А.Носаль и И.М.Носаль рекомендуют больным курс лечения *будрой* (1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка — настоять в термосе, 0,5 л — суточная доза).

При повышенной кислотности желудочного сока нормализующим действием обладает *морковный сок*. Его рекомендуют больным, страдающим гастритом и язвенной болезнью, по 1/3 стакана 3 раза в день за 40—60 минут до еды в теплом виде. Длительность лечения — от нескольких недель до нескольких месяцев при условии хорошей индивидуальной переносимости морковного сока. В случае появления болей, вздутия живота,

слабого стула дозу уменьшают до 2 столовых ложек 3 раза в день или отменяют соколечение.

Свежий *сок капусты огородной* значительно ускоряет рубцевание язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно улучшает самочувствие больного. Содержащийся в капусте противоязвенный фактор получил название витамина U (ulcus — язва). Свежеприготовленный сок капусты принимают по 1/4, по 1/2 или по 1 стакану 3–4 раза в день за 20–40 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. Не все хорошо переносят капустный сок, у некоторых больных он вызывает вздутие кишечника и поносы.

Для нейтрализации кислого желудочного содержимого, особенно у больных дуоденальными язвами, с успехом применяют свежий *картофельный сок* (по 1/4 или 1/2 стакана сока 3–4 раза в день на голодный желудок). Курс лечения 1,5–2 месяца.

Примечание. В связи с неуправляемым применением минеральных удобрений в сельском хозяйстве прежде чем пользоваться морковью, картофелем, капустой, их нужно, разрезав вдоль, подержать в воде часа два, несколько раз меняя воду. Вымачивать нужно и другие овощи.

Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является *семя льна* (2 столовые ложки на пол-литровый термос). Принимают настой по полстакана 3–4 раза в день на голодный желудок. М.А.Носаль советует пить картофельный сок днем до еды, а настой льняного семени ночью, если больной просыпается по ночам.

Больные хроническим гастритом часто плохо переносят сырые овощи, фрукты и ягоды, даже протертые, а также свежие соки. Можно попробовать в таких случаях давать больным *фрукты в виде мусса*. Его готовят следующим образом: 1 стакан ягод (или мелко нарезанных фруктов), 1 стакан (или 1/2) сахарного песка, 2 яичных белка и 1 чайную ложку манной крупы — все это взбить миксером до однородной массы. Сразу же пить небольшими глотками (не более половины стакана на первый раз).

Мусс можно готовить в самых разных сочетаниях. Например, клубника и бананы, клубника и ломтики ананаса, черная смородина и крыжовник с малиной, мусс из груш с абрикосами и облепихой, яблоки с красной смородиной и малиной. Своеобразный мусс получается из свежих огурцов или из огурцов со спелой дыней.

Терпеливо подбирая приемлемые сочетания, можно успешно вводить в организм больных натуральные фрукты и овощи, не вызывая болей и изжоги даже при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При спазмах и вздутии кишечника в сборы № 50—53 включают травы ветрогонного или спазмолитического действия или принимают ветрогонные сборы отдельно.

СБОР № 54

Анис обыкновенный (семя)	2	40
Валериана лекарственная (корень)	2	40
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Календула лекарственная (цветки)	3	60
Мята перечная (трава)	3	60
Рута душистая (трава)	4	80
Тмин обыкновенный (семя)	2	40
Укроп огородный (семена)	2	40
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60
Золототысячник малый (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 50.

Ветрогонным действием обладают следующие аптечные препараты.

Масло фенхеля — применяется при метеоризме и как отхаркивающее средство по 5—10 капель на прием.

Вода укропная. Принимают по 1 столовой ложке 4—6 раз в день на голодный желудок.

Сбор ветрогонный состоит из равных частей фенхеля, мяты перечной и корня валерианы. При метеоризме 1 столовую ложку сбора настаивают с 300 мл кипятка (лучше в термосе). Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды в теплом виде.

При консервативном лечении больных с каллезными, долго не рубцующимися язвами в сборы добавляют травы (или увеличивают их количество), способствующие рассасыванию каллезного валика: чистотел, подорожник, пастушью сумку, корень лопуха, цикорий, календулу, кипрей, татарник и др.

При желудочном кровотечении по усмотрению лечащего врача назначают кровоостанавливающие сборы № 47—49. Настои принимают в охлажденном виде. Курс лечения 7—10 и более дней — до тех пор, пока реакция кала на скрытую кровь не станет отрицательной.

Лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки продолжается 5—6 и более месяцев в зависимости от каждого конкретного случая. Обычно при фитотерапии неосложненной язвы рубцевание наступает в течение 3—4 недель, уменьшаются или исчезают проявления гастродуоденита: кислая отрыжка, изжога, боли, чувство тяжести после еды. Однако, несмотря на исчезновение «ниши» и значительное улучшение самочувствия, лечение травами необходимо продолжать. Сборы

№ 50—53 принимают попеременно, делая через каждые 1,5—2 месяца небольшие перерывы (на 7—10 дней). В дальнейшем с профилактической целью желательно возобновлять прием трав в весенне-осенние периоды (на 2—3 месяца).

Фитотерапия назначается лечащим врачом отдельно или совместно с медикаментозным лечением и физиотерапевтическими процедурами.

При лечении гастритов с повышенной или сохраненной секреторной функцией и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки соблюдение диеты обязательно (обычно это лечебные диеты № 1а, 1б и 1). Во время обострения показан постельный режим.

Говоря о соблюдении диеты, считаю важным напомнить основные условия диетического питания.

Во-первых, нужно есть часто: 4—6 и более раз в день.

Во-вторых, нужно есть понемногу.

В-третьих, пищу надо пережевывать не только тщательно, но и медленно (почти так, как это делает корова).

В-четвертых, желательно не разговаривать во время еды и, тем более, не обсуждать злободневные проблемы.

И в-пятых, тщательно соблюдать диету, которую рекомендовал лечащий врач, то есть диеты № 1, 1а и т.д.

Рекомендуемые сборы при лечении хронических гастритов с пониженной секреторной функцией

СБОР № 55

Алтей лекарственный (корень)	3	60
Вахта трехлистная (трава)	5	100
Дымянка аптечная (трава)	2	40
Золототысячник малый (трава)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Одуванчик лекарственный (корень)	3	60
Пижма обыкновенная (цветки)	1	20
Спорыш (трава)	2	40
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2	40
Чабрец (трава)	4	80
Шиповник коричный (толченые плоды)	3	60

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 56

Береза белая (лист)	3	60
Вахта трехлистная (лист)	5	100
Девясил высокий (корневище с корнями)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	4	80

Календула лекарственная (цветки)	3	60
Лен посевной (семя)	2	40
Орех грецкий (лист)	2	40
Ревень тангутский (корневище с корнями)	3	60
Сушеница болотная (трава)	3	60
Укроп огородный (плоды)	1	20
Черника обыкновенная (лист)	2	40

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 57

Брусника обыкновенная (лист)	2	40
Вахта трехлистная (лист)	7	140
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Земляника лесная (лист)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Копытень европейский (лист)	4	80
Мята перечная (лист)	2	40
Подорожник большой (лист)	3	60
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Тмин обыкновенный (плоды)	1	20
Хмель обыкновенный (соплодия)	1	20
Чистотел большой (трава)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	4	80

Принимают, как сбор № 50.

Народная медицина считает, что регулярное употребление небольших количеств *чеснока и лука* при гастритах с пониженной кислотностью способствует нормализации деятельности желудка, поджелудочной железы и кишечника.

Издавна применяется и *березовый гриб — чага*. Одну столовую ложку порошкообразной чаги высыпают в стакан, заливают теплой водой (температура воды не выше 40—50° С), настаивают ночь. На следующий день выпивают весь настой глотками на голодный желудок. Настойка чаги обладает послабляющим действием. Курс лечения чагой пять—шесть месяцев.

Фармацевтическая промышленность выпускает экстракт из березового гриба — *бефунгин*. Применяют при гастритах с пониженной секреторной функцией, при язвенной болезни желудка, как симптоматическое средство при злокачественных новообразованиях: 1 столовую ложку экстракта развести в 200 мл теплой воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Существует популярный и простой метод лечения хронического гастрита *яблочным завтраком*, который заключается в том, что утром натощак больной съедает 2 очищенных и протертых на терке яблока. Яблоки медленно и тщательно пережевываются. После яблочного завтрака нужно не есть полтора—два часа (обязательное условие лечения), поэтому лучше съе-

дать яблочный завтрак как можно раньше утром, чтобы в 10–11 часов можно было нормально поесть. Через некоторое время после начала лечения самочувствие больных улучшается, появляется аппетит. Хороший эффект наблюдается при хронических гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока при условии переносимости яблок. Яблоки лучше брать зеленых или желтых сортов. Курс лечения: один месяц ежедневного яблочного завтрака, следующий месяц — яблочный завтрак через день, а потом постоянно, всю жизнь, 1–2 раза в неделю.

Лечение гастрита с пониженной секреторной функцией длительное — в течение многих лет. Сборы № 55–57 назначаются на полтора–два года. Функция кишечника регулируется добавлением в сборы № 55–57 послабляющих или закрепляющих компонентов. Через полтора–два года лечения травами в стадии компенсации болезни с профилактической целью желательно принимать сборы № 42–44 по два месяца 2 раза в год еще в течение нескольких лет.

В осенний период в течение двух–трех недель дополнительно рекомендуется прием *горечей*. Горечи — это травы, содержащие вещества с очень горьким вкусом. Раздражая вкусовые рецепторы языка и полости рта, горечи рефлекторно усиливают секрецию желудка и поджелудочной железы, улучшают кишечное пищеварение и вызывают субъективное ощущение аппетита.

К горечам относятся *барбарис, бессмертник, буквица, василек, вахта, верба, вербена, вероника, девясил, золототысячник, одуванчик, полынь горькая, пустырник, татарник, тысячелистник, укроп, хмель, цикорий, чабрец.*

СБОР № 58

Барбарис обыкновенный (корень)	3	60
Василек синий (цветки)	3	60
Верба (кора)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	5	100
Одуванчик лекарственный (корень)	3	60
Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Тысячелистник (трава)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	1	20
Чабрец (трава)	4	80

Смешать. 1 столовую ложку смеси настоять с 1,5 стаканами кипятка. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 10–15 минут до приема основного настоя трав. Диета щадящая. Особенно нежелательны соленые продукты.

СБОР № 59

Буквнца лекарственная (трава)	5	100
Вахта трехлистная (трава)	5	100
Вербена лекарственная (трава)	2	40
Девясил высокий (корень)	2	40
Полынь горькая (трава)	4	80
Татарник колючий (трава)	5	100
Укроп огородный (семена)	1	20
Цикорий обыкновенный (корень)	4	80

Приннмают, как сбор № 58.

Аптечный *аппетитный сбор* состоит из полыни горькой (8 частей) и тысячелистника (2 части). Принимают как сбор № 58.

Приемы горечей нежелательны при гастритах с повышенной секреторной функцией, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при рефлюксэзофагите.

В периоды обострения гастрита назначают диету № 2 или № 4. В дальнейшем рекомендуется щадящая диета с исключением продуктов, богатых грубой растительной клетчаткой, животными жирами, копченостями и пряностями.

При декомпенсации заболевания, наряду с другими осложнениями анацидного гастрита, может возникнуть нарушение кроветворения: гипохромная железодефицитная анемия. В таком случае лечение травами проводится под наблюдением лечащего врача отдельно или совместно с медикаментозными препаратами. Необходимо предварительное серьезное обследование больного для исключения онкологических заболеваний.

При анемии (малокровии) применяются *аир, береза* (лист или сок), *девясил, дымянка, зверобой, клевер красный, крапива, можжевельник, мята, одуванчик, орех грецкий, подорожник, полынь горькая, татарник, укроп, хвощ, цикорий, черника, шиповник, эвкалипт, яснотка, элеутерококк,* входящие в сборы № 60 – 62.

СБОР № 60

Аир болотный (корень)	2	40
Дымянка аптечная (трава)	6	120
Крапива двудомная (трава)	8	160
Одуванчнк лекарственный (корень)	4	80
Полынь горькая (трава)	3	60
Хвощ полевой (шншкн)	4	80
Эвкалипт шарнковый (лист)	1	20

Прнннмают, как сбор № 50. Вкус сбора горький.

СБОР № 61

Береза белая (лист)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	6	120

Можжевельник обыкновенный (ягоды)	1	20
Мята перечная (трава)	3	60
Орех грецкий (лист)	5	100
Татарник колючий (трава)	4	80
Цикорий обыкновенный (цветки)	4	80
Яснотка белая (трава)	5	100

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 62

Девясил высокий (корень)	3	60
Клевер красный (цветки)	7	140
Копытень европейский (трава)	4	80
Крапива двудомная (трава)	7	140
Мята перечная (трава)	5	100
Подорожник большой (трава)	5	100
Укроп огородный (семена)	1	20
Черника обыкновенная (лист)	3	60

Принимают, как сбор № 50.

Сборами № 60—62 надо лечиться 2—3 месяца. Отдельно от сборов или дополнительно к ним при анемии рекомендуют следующие растения.

Аирный корень принимают в течение месяца в порошке (на кончике ножа 3—4 раза в день) или в виде настойки. 15,0 г корня настаивают в течение недели в 0,5 л водки. Принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Зеленые плоды или *листья грецкого ореха* настаивают на спирте (30,0 г на 1,0 л спирта). Принимают в течение 3—4 месяцев по 20 капель 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды (с водой).

Порошок травы татарника по 1 чайной ложке принимают 3—4 раза в день на голодный желудок, запивая водой.

Экстракт элеутерококка — 3 раза в день по 25—30 капель с небольшим количеством воды за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца.

Лечение травами дискинезии кишечника и хронических энтероколитов

Под дискинезией кишечника понимают нарушение моторной функции тонкой и толстой кишок, вызванное психогенными ситуациями или патологическими рефлекторными воздействиями со стороны других внутренних органов.

Хронический энтероколит является воспалительно-дистрофическим заболеванием, приводящим со временем, при небла-

гоприятном течении болезни, к необратимой атрофии слизистой оболочки кишечника.

Заболевания кишечника вызывают боли в животе различной интенсивности и локализации, нарушения пищеварения, наблюдаются поносы, запоры или их чередование.

В научной и народной медицине при лечении болезней кишечника учитывают действие трав на кишечную моторику, то есть при запорах назначают компоненты, обладающие послабляющим и ветрогонным действием, при поносах сборы состоят из трав, тормозящих моторику тонкой и толстой кишок.

Травы, действующие послабляюще на кишечник: *александрийский лист (сенна), алоэ, анис, будра, бузина черная, валериана, вахта, горец почечуйный, донник, душица, дымянка, золототысячник, копытень, крушина, ламинария, лен, лопух, мелисса, мята, одуванчик, ревень, ромашка, рябина обыкновенная, солодка, тмин, укроп, фенхель, чистотел, щавель конский*. Несмотря на то, что *зверобой* тормозит моторику кишечника, его тоже включают в сборы для усиления общенормализующего и противовоспалительного действия трав.

Рекомендуются следующие послабляющие сборы.

СБОР № 63

Александрийский лист	3	60
Будра плющевидная (трава)	4	80
Вахта трехлистная (трава)	5	100
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Зверобой продырявлеиный (трава)	3	60
Золототысячннк малый (трава)	2	40
Ламннария сахарнстая (слоевище)	1	20
Мелисса лекарственная (трава)	3	60
Ревень тангутский (кореиь)	2	40
Солодка голая (кореиь)	3	60
Феихель обыкновеиный (семя)	1	20

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 64

Бузииа чериая (цветки)	3	60
Горец почечуйный (трава)	4	80
Дымянка аптечиая (трава)	4	80
Копытеиь европейский (трава)	4	80
Леи посевной (семя)	2	40
Мята перечиая (трава)	2	40
Ромашка аптечиая (цветки)	5	100
Тмин обыкновеииый (семя)	1	20
Чистотел большой (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 65

Анис обыкновенный (семя)	2	40
Валериана лекарственная (корень)	2	40
Донник лекарственный (трава)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Крушина ольховидная (кора)	3	60
Лопух большой (корень)	5	100
Одуванчик лекарственный (корень)	4	80
Рябина обыкновенная (плоды)	2	40
Укроп огородный (семена)	1	20
Щавель конский (корень)	4	80

Принимают, как сбор № 50.

Дополнительно к сборам № 63—65 или отдельно от них принимают следующие средства, продающиеся в аптеках.

Таблетки ревеня (по 0,3 или 0,5 г). Назначают по 0,5—2 г на прием, курс лечения 1—2 месяца.

Экстракт ревеня сухой. Назначают по 1—2 г на прием. Курс лечения 1—2 месяца.

Экстракт крушины жидкий. Назначают как слабительное по 20—40 капель на прием.

Экстракт крушины сухой. Принимают по 1—2 таблетки перед сном. Курс лечения 1—2 месяца.

Рамнил — сухой стандартизированный препарат из коры крушины ломкой. Назначают по 1—2 таблетки перед сном. Курс лечения 1—2 месяца.

Плоды жостера принимают как слабительное (1 столовую ложку плодов настаивают стаканом кипятка — суточная доза). Курс лечения 1—2 месяца.

Лист сенны принимают, как плоды жостера.

Аптечный *чай слабительный.* Состав: листья сенны, кора крушины, плоды жостера, плоды аниса и корень солодки. Одну столовую ложку чая заваривают 200 мл кипятка (лучше в термосе), настаивают. Принимают на ночь по 1/2—1 стакану. Курс лечения 1—2 месяца.

Аптечный *сбор противогеморройный* (лист сенны, кора крушины, трава тысячелистника, плоды кориандра, корень солодки). Принимают, как чай слабительный. Курс лечения 3—4 недели.

Щавель конский в качестве лечебного и слабительного средства назначается в виде порошка по 0,5—1,0 г на прием на ночь. Слабительное действие наступает через 8—12 часов. Курс лечения 1,5—2 месяца. В дальнейшем его надо чередовать с корой крушины, жостером и препаратами сенны.

При хронических запорах на завтрак полезно есть смесь сырой *капусты и яблок.* Капусту натирают с яблоками на терке или пропускают через мясорубку. Через некоторое время (1—2

недели) стул начинает налаживаться. Для усиления слабительного эффекта можно еще добавить протертую сырую свеклу (небольшой кусочек).

Травы, действующие закрепляюще на кишечник: *аир, алтей, береза, брусника, буквица, валериана* (как спазмолитическое средство), *верба, горец змеиный, девясил, дуб, дурнишник, зверобой, земляника, календула, кипрей, клевер, крапива, кровохлебка, лапчатка, лен, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, овес, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, смородина черная, спорыш, тысячелистник, хвощ, чабрец, черемуха, черника, шалфей, щавель конский, эвкалипт, яснотка.* При склонности к поносам рекомендуются сборы № 66 – 69.

СБОР № 66

Аир болотный (корень)	2	40
Буквнца лекарственная (трава)	4	80
Девясил высокий (корень)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Земляника лесная (трава)	2	40
Крапнва двудомная (трава)	3	60
Малина обыкновенная (лнст)	2	40
Ольха серая (плоды)	4	80
Смородина черная (лист)	3	60
Чабрец (трава)	4	80
Черннка обыкновенная (ягоды)	4	80

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 67

Алтей лекарственный (корень)	3	60
Валернана лекарственная (корень)	2	40
Дуб обыкновенный (кора)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Кровохлебка лекарственная (корень)	3	60
Мать-и-мачеха (трава)	2	40
Орех грецкий (лист)	2	40
Спорыш (трава)	3	60
Черемуха обыкновенная (ягоды)	3	60
Эвкалипт шарнковый (лист)	1	20

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 68

Береза белая (лнст)	2	40
Верба (кора)	3	60
Дурнишннк колючий (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	7	140
Кнпрей узколистный (трава)	4	80
Лапчатка прямостоячая (корень)	2	40

Можжевельник обыкновенный (ягоды)	1	20
Пастушья сумка (трава)	2	40
Тысячелнстннк обыкновенный (трава)	3	60
Чернпка обыкновенная (ягоды)	3	60
Яснотка белая (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 50.

СБОР № 69

Брусника обыкновенная (лнст)	2	40
Горец змеиный (корень)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Клевер красный (цветки)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Мята перечная (трава)	2	40
Подорожннк большой (трава)	3	60
Хвощ полевой (трава)	2	40
Шалфей лекарственный (трава)	4	80
Щавель конский (корень)	1	20

Принимают, как сбор № 50.

Наиболее сильно тормозят моторику кишечника, а также оказывают противовоспалительное и ранозаживляющее действие горец змеиный, кора дуба, кровохлебка, лапчатка, плоды ольхи, ягоды черемухи и черники.

Одновременно со сборами № 66 – 69 для усиления их действия, или отдельно при энтероколитах, сопровождающихся поносами, в народной медицине применяются следующие средства.

Порошок горца змеиного по 0,5 – 1,0 г на прием 3 – 4 раза в день, запивая водой, за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения от 2 – 3 недель до 2 – 3 месяцев.

Отвар коры дуба готовят из расчета 2 столовых ложек коры на 0,5 л воды. Кипятят 15 – 20 минут. Отвар выпивают на голодный желудок в течение дня. Курс лечения от нескольких дней до 2 – 3 недель.

Отвар корня кровохлебки, как нам кажется, самое хорошее средство при хронических поносах. Отвар готовят из расчета 2 столовых ложек корня на 0,5 л воды. Принимают по 2 столовые ложки 5 – 6 раз в день на голодный желудок. Курс лечения 1,5 – 2 и более месяцев.

Лапчатка прямостоячая — тоже очень популярное народное средство. Готовят и принимают так же, как кровохлебку.

Плоды ольхи готовят и принимают так же, как кровохлебку.

Ягоды черемухи при лечении поносов применяют как свежие, так и сушеные: 4 столовые ложки сухих плодов кипятят с

0,5 л воды. Выпивают весь отвар в течение дня. Курс лечения от нескольких дней до нескольких месяцев.

Сушеные *ягоды черники* готовят и принимают так же, как ягоды черемухи. Свежие ягоды черники — прекрасное лечебное средство при хроническом энтероколите. Даже при тяжелом течении заболевания наступает заметное улучшение самочувствия больных, если в течение всего летнего сезона ежедневно съедать по 2—3 стакана черники (по 1/2 стакана ягод 4—6 раз в день за 20—30 минут до еды), начиная с нескольких столовых ложек в день.

Довольно сильным противопоносным действием обладает *дурнишник*. Раньше его настоем лечили дизентерию и холеру (2—3 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка). Курс лечения 2—3 недели.

При поносах хорошим средством также считается *настойка из грецкого ореха*.

Во-первых, это настойка из перегородок спелого ореха. Для этого бутылку заполняют на 1/3 часть внутренними перегородками и заливают до верха чистым спиртом. Настаивают 7—10 дней. Принимают при поносах 3—4 раза в день от 6 до 10 капель на рюмку теплой воды.

Второй рецепт: мелко режут зеленые грецкие орехи, заполняют ими бутыль на 3/4 и наливают доверху водкой. Настаивают 5—7 дней. Принимают при поносах по 1—2 чайные ложки 3 раза в день до исчезновения жидкого стула (можно разводить в небольшом количестве воды).

При хронических желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносами, употребляют отвары из овса. *Отвар овса* — питательное, улучшающее аппетит и восстанавливающее вес больных, а также хорошее обволакивающее и противопоносное средство. 1 стакан неочищенного овса кипятят в течение двух часов на медленном огне с 1 л воды (доливая до начального объема). Полученный отвар процеживают и выпивают в течение дня (за 20—30 минут до еды). Курс лечения 1—1,5 месяца 3—4 раза в год.

Лечение травами хронических заболеваний кишечника обычно длительное — полтора-два года, иногда и больше. Сборы № 63—65 и № 66—69 меняют через 1,5—2 месяца, делая между ними небольшие перерывы.

Результаты лечения во многом зависят от тяжести заболевания. Дискинезия кишечника и хронический энтероколит I и даже II степени могут быть полностью излечены. При тяжелом течении (энтероколит III степени), когда слизистая кишечника частично атрофирована, нельзя рассчитывать на полное излечение, но длительная фитотерапия все же улучшает общее состояние больных и уменьшает местные кишечные симптомы.

При лечении травами заболеваний кишечника соблюдение диеты строго обязательно. Обычно назначают, по показаниям, различные варианты диеты № 4.

Больным, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, рекомендуется приучить себя есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, следить за тем, чтобы не было больших перерывов между едой. Даже при длительных и стойких улучшениях лучше не злоупотреблять жареными, острыми и пряными блюдами. От курения и алкоголя разумно отказаться навсегда.

При некоторых болезнях кишечника (хроническом энтероколите с преимущественным поражением толстой кишки, при сигмоидитах, язвенном колите, при дивертикулезе кишечника, при геморрое и трещинах прямой кишки) показаны *лечебные клизмы*. Клизмы с отварами трав усиливают процессы заживления слизистой кишечника, оказывают вяжущее, местно обволакивающее, антиспастическое и антисептическое действие.

Для лечебных клизм используют следующие травы: *алтей, ромашку, бузину, вахту, горец змеиный, календулу, дуб, зверобой, кровохлебку, лапчатку, лен, шалфей, эвкалипт.* Можно пользоваться сборами этих трав или отдельными травами, входящими в сборы для клизм № 70,71.

СБОР № 70

Алтей лекарственный (корень)	2	40
Вахта трехлистная (трава)	5	100
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	3	60
Лапчатка прямостоячая (корень)	2	40
Лен посевной (семя)	3	60
Эвкалипт шариковый (лист)	1	20

1 столовую ложку сбора залить 500 мл воды. Кипятить в закрытой посуде на медленном огне 10 минут, остудить, процедить, использовать для клизмы.

СБОР № 71

Бузина черная (цветки)	3	60
Горец змеиный (корень)	3	60
Дуб обыкновенный (кора)	4	80
Кровохлебка лекарственная (корень)	4	80
Лен посевной (семя)	1	20
Шалфей лекарственный (трава)	5	100

Применяют, как сбор № 70.

Для того чтобы сделать клизму с одной из трав (алтеем, бузиной, вахтой, календулой, зверобоем, ромашкой, семенем льна, шалфеем или эвкалиптом), берут 1 столовую ложку травы,

заливают 500 мл воды, доводят до кипения и кипятят не более одной минуты. Горец змеиный, кору дуба, лапчатку прямостоячую, кровохлебку необходимо минут 10 кипятить на медленном огне (1 столовую ложку на 0,5 л воды).

Лечебные клизмы с травами должны быть теплыми (30—35° С), не очень большими по объему (200—400 мл). Желательно удержать жидкость в кишечнике 10—15 минут, лежа попеременно то на спине, то на левом боку, и только после этого опорожнить кишечник. Курс лечения клизмами 1—1,5 месяца (ежедневно). Отвар травы и сборы рекомендуется через 10—14 дней менять.

Фитотерапия геморроя и трещин прямой кишки

Различные кишечные заболевания в сочетании с малоподвижным образом жизни, запорами, острой, раздражающей кишечник пищей, а также алкоголь способствуют возникновению геморроя и трещин прямой кишки.

Геморрой чаще всего сочетается с запорами. В этих случаях внутрь принимают сборы № 63—65 в течение 1—3 и более месяцев.

В народной практике «при начинающемся воспалении прямой кишки пьют 2 раза в день утром и вечером полынную настойку на спирту по 12—15 капель на ложку воды» (М.А.Носаль, И.М.Носаль). Эти же авторы дают рецепт приготовления мази, успокаивающей боль при геморрое и трещинах прямой кишки, оказывающей противовоспалительное и кровоостанавливающее действие: «1 часть цветов льнянки, 1 часть дубовой коры и 1 часть травы водяного перца. Намачивают на 12 часов в растопленном свином сале, размешивая время от времени, потом подогревают сильнее и процеживают, сливают в банку, завязывают пергаментной бумагой. Мазью смазывают небольшой кусочек марли и вводят в анальное отверстие полностью. Такой тампон следует держать 4—5 часов. Успокаивает боль, уменьшает воспаленность и задерживает кровотечение».

Можно внутрь с успехом принимать отдельные травы, например, коровяк, рябину, горец почечуйный и др.

Настой коровяка готовят из расчета 3 столовых ложек на 0,5 л кипятка — суточная доза. Заметное улучшение наступает через 2—3 дня, а через 1—2 недели клинические проявления геморроя обычно исчезают.

Сок рябины (свежеприготовленный) пьют по 70—100 г с сахаром или с медом 3 раза в день в течение нескольких недель. Каждую порцию сока запивают 1/2 или целым стаканом кипяченой воды. Стул становится регулярным и мягким, геморрой

на длительное время проходит. К сожалению, не все хорошо переносят свежий сок рябины.

Настой горца почечуйного принимают внутрь в течение 1,5—2 месяцев (2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка настоять в термосе — суточная доза). Одновременно мы рекомендуем из настоя горца почечуйного клизмы и сидячие ванны (это очень популярное в народной медицине растение называют геморройной травой). Горец почечуйный входит в состав противогеморройных свечей «Анестезол».

При обострении геморроя прием трав внутрь сочетают с местными мероприятиями, направленными на то, чтобы прежде всего на 2—3 недели исключить самостоятельный стул. Для этого ежедневно, желательно в одно и то же время, делать теплую лечебную клизму объемом 200—400 мл. Сразу же после стула следует теплая сидячая ванна из кипяченой воды с добавлением отвара лечебных трав (травы те же, что и применяемые для клизм) минут на 10—15. После ванны в задний проход вставляют свечи — неоанузол, свечи календулы, свечи гамамелис, при болях — свечи с белладонной и т.д. Обычно через 2—3 недели лечения наступает заметное улучшение, клинические проявления болезни уменьшаются или исчезают. В тяжелых случаях показано хирургическое лечение.

Иногда геморрой и трещины прямой кишки сочетаются с поносами. В этих случаях назначаются сборы № 53—56, сидячие ванны и свечи в прямую кишку.

Фитотерапия гельминтозов

Глистогонное действие трав и в наше время представляет определенный интерес. Бывают ситуации, когда лечение больных антигельминтными средствами почему-либо противопоказано или нежелательно: из-за сопутствующих болезней внутренних органов, центральной нервной системы или из-за аллергии к лекарствам. Тогда врач может назначить прием глистогонных сборов № 72 и 73.

Глистогонным действием обладают следующие растения: *береза, бессмертник, валериана, вахта, девясил, душица, жостер, зверобой, золототысячник, кукуруза, омела, орех грецкий, пижма, полынь горькая, полынь обыкновенная, полынь цитварная, туя, хмель, чеснок, эвкалипт.*

СБОР № 72

Береза белая (почки)	2	40
Валериана лекарственная (корень)	2	40
Девясил высокий (корень)	2	40

Жостер слабительный (плоды)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Золототысячник малый (трава)	4	80
Омела белая (трава)	3	60
Пижма обыкновенная (цветки)	5	100
Полынь обыкновенная (трава)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60

2 столовые ложки сбора на 0,5-литровый термос — суточная доза. Принимают в 3 приема за 20—30 минут до еды.

СБОР № 73

Бессмертник песчаный (цветки)	5	100
Вахта трехлистная (цветки)	3	60
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Кукурузные рыльца	3	60
Орех грецкий (лист)	1	20
Полынь горькая (трава)	3	60
Туя западная (трава)	4	80
Эвкалипт шариковый (лист)	2	40

Принимают, как сбор № 72. Вкус сбора горький.

Курс лечения сборами 2—2,5 месяца. Обычно за это время самочувствие больных улучшается: исчезают или уменьшаются функциональные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и аллергические реакции, вызванные глистной инвазией. Нередко глисты выходят; если глисты не вышли после курса фитотерапии, врач может назначить семена тыквы (при ленточных глистах), полынь цитварную (при круглых глистах) или даже, на фоне заметно улучшившегося здоровья больного, обычные глистогонные препараты — пиперазин, декарис и др.

Семена тыквы эффективны против ленточных глистов, по активности уступают препаратам мужского папоротника, но в отличие от него не оказывают токсического действия на организм больного.

За 2 дня до начала лечения семенами ежедневно утром делают клизму, а накануне вечером принимают солевое слабительное. В день лечения на голодный желудок опять ставят клизму. 300 г очищенных тыквенных семян (внутренняя зеленая оболочка остается) растирают и перемешивают со 100 г меда или варенья. Полученную смесь больной должен съесть, лежа в постели, натощак в течение часа. Через 3 часа больному дают солевое слабительное, затем, еще через полчаса, делают клизму. Пищу можно принимать после стула, вызванного клизмой или слабительным.

Цитварная полынь — средство против круглых глистов. Перед лечением принимают на ночь солевое слабительное. На

следующий (1-й день лечения) и 2-й дни дают цитварное семя по 5 г 3 раза в день (доза для взрослых) за полтора-два часа до еды, на ночь после последней дозы пьют вновь слабительное.

«Для удаления круглых глистов принимают смесь порошка листьев омелы — 0,5 г, ягод омелы (сухие в порошке) — 0,5 г и измельченных в порошок корней валерианы — 1,0 г. Смесь эту принимают ежедневно в течение 3 дней. При этом рекомендуется есть свежую тертую морковь» (М.А. Носаль и И.М. Носаль).

Против остриц у детей применяют *чеснок*. 5—6 зубков чеснока заливают небольшим количеством воды (100—150 мл), доводят до кипения. Охлаждают до теплого состояния и используют для клизмы. Процедуру делают ежедневно в течение недели. Через 2 недели курс лечения повторяют.

Глава 9

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Лечебные настои трав увеличивают желчевыделение, действуют спазмолитически, антиаллергически и противовоспалительно, нормализуют тонус желчного пузыря, стимулируют функцию желудка и поджелудочной железы, заметно повышают диурез, ускоряют выведение из организма различных токсинов и желчных пигментов.

Применяются следующие травы: *аир, барбарис, береза, бессмертник, будра, буквица, горец змеиный, дрок, душица, зверобой, земляника, золототысячник, календула, кипрей, клевер красный, копытень, крапива, крушина, кукурузные рыльца, лапчатка прямостоячая, лен, можжевельник, мята, одуванчик, пастушья сумка, подорожник, пижма, полынь горькая, почечный чай, пырей, репешок, роза, ромашка, спорыш, туя, укроп, фенхель, хмель, цикорий, чабрец, черника, чеснок, чистотел, шалфей, шиповник.*

Применение трав при лечении гепатитов

Диагнозом "острый гепатит" объединена большая группа острых заболеваний печени инфекционной, токсической и аллергической природы. Ведущее место среди них принадлежит

вирусному гепатиту — болезни Боткина. При этом заболевании необходимо стационарное лечение.

Фитотерапия острых гепатитов проводится лечащим врачом как изолированно, так и в сочетании с медикаментозной терапией. Рекомендуются сборы № 74—76.

СБОР № 74

Береза белая (лист)	3	60
Бессмертник песчаный (цветки)	5	100
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Крапива двудомная (трава)	2	40
Лен посевиой (семя)	3	60
Мята перечиая (трава)	1	20
Подорожник большой (трава)	2	40
Ромашка аптечная (трава)	2	40
Тысячелистник обыкновеиииый (трава)	3	60
Шиповинк коричиый (плоды)	4	80

Смешать, учнтывая части. Каждый вечер 2 или 3 столовые ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий деиь выпить весь настой за 3—4 раза за 20—30 минут до еды в теплом виде.

СБОР № 75

Бессмертник песчаный (цветки)	4	80
Душица обыкновенная (трава)	4	80
Кнпрей узколистный (трава)	3	60
Клевер красиый (цветки)	3	60
Леи посевиой (семя)	4	80
Мята перечиая (трава)	1	20
Роза крымская (цветки)	2	40
Тысячелистник обыкиовеииый (трава)	2	40
Чабрец (трава)	3	60
Шнповинк коричиый (толчеиые плоды)	2	40

Приннмают, как сбор № 74.

СБОР № 76

Бессмертиик песчаный (цветки)	6	120
Зверобой продырявлениый (трава)	5	100
Копытеиь европейский (трава)	3	120
Леи посевной (семя)	1	20
Мята перечная (трава)	3	60
Пастушья сумка (трава)	2	40
Почечный чай (трава)	4	80
Тысячелистник обыкиовеииый (трава)	3	60
Шиповник коричиый (толчеиые плоды)	5	100

Принимают, как сбор № 74.

Деятельность кишечника обязательно регулируется добавлением в сборы закрепляющих или послабляющих компонентов (см. с. 64—68).

Курс лечения сборами трав при остром гепатите зависит от течения заболевания и составляет в среднем 2—3 месяца.

При остром гепатите во время желтухи рекомендуются теплые *клизмы с ромашкой* 2—3 раза в неделю. Клизмы очищают кишечник от токсинов, улучшают самочувствие больных.

При остром вирусном гепатите затяжного и рецидивирующего течения настои трав принимают 10—12 и более месяцев.

Лечение хронического гепатита продолжается годами. Сборы № 74—76 чередуют, через каждые 2 месяца желательно делать перерывы на 10—14 дней. При лечении хронического гепатита хороший эффект дает употребление *горечей* (сборы № 58, 59). Горечи назначают одновременно с основными сборами через каждые 3 месяца на 2—3 недели.

Лечение травами острого гепатита способствует скорейшему полному выздоровлению, вероятность осложнений уменьшается. При лечении хронического гепатита фитотерапия замедляет развитие воспалительно-дистрофического поражения печени, а в некоторых случаях способствует наступлению многолетней ремиссии без клинических проявлений болезни.

Применение лечебных трав при дискинезии желчных путей и при хроническом холецистите

Дискинезия желчных путей — это расстройство двигательной функции желчевыводящих путей, возникающее в результате невроза или местных нарушений регуляции желчевыводящей системы.

Хронический холецистит — это рецидивирующее воспаление желчного пузыря, при котором функция желчного пузыря может быть достаточно сохраненной или полностью утраченной.

При лечении этих состояний рекомендуются сборы № 77—79.

СБОР № 77

Аир болотный (корень)	2	40
Бессмертник песчаный (цветки)	7	140
Дрок красильный (трава)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	5	100
Кукурузные рыльца	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Полынь горькая (трава)	2	40

Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Цикорий обыкновенный (цветки)	3	60

Вкус сбора горький. Принимают, как сбор № 74.

Дополнительно к 2–3 ложкам сбора в термос каждый раз желательно добавлять 1 столовую ложку плодов шиповника.

СБОР № 78

Береза белая (почки)	2	40
Бессмертник песчаный (цветки)	5	100
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Земляника лесная (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	3	60
Можжевельник обыкновенный (ягоды)	2	40
Мята перечная (трава)	3	60
Укроп огородный (семена)	1	20
Чабрец (трава)	5	100
Чистотел большой (трава)	4	80

Принимают, как сбор № 74.

СБОР № 79

Бессмертник песчаный (цветки)	6	120
Будра плющевидная (трава)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Золототысячник малый (трава)	4	80
Крапива двудомная (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	2	40
Мята перечная (трава)	3	60
Пижма обыкновенная (цветки)	3	60
Почечный чай (трава)	3	60
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20

Принимают, как сбор № 74.

При необходимости сборы дополняют компонентами, регулирующими функцию кишечника (с. 64–68).

Одновременно со сборами № 77–79 или отдельно от них принимают следующие аптечные препараты.

Таблетки "*Аллохол*" содержат экстракт чеснока, сухую желчь животных, экстракт крапивы и активированный уголь. Принимать по 1–2 таблетки 3 раза в день после еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Настойка из листьев барбариса амурского – по 15–20 капель 3 раза в день с небольшим количеством воды. Курс лечения 2–3 месяца.

Экстракт бессмертника сухой – по 1 г порошка 3 раза в день, запивая водой, до еды. Курс лечения 2–3 месяца.

Сбор желчегонный. Состав (весовые части): бессмертника песчаного 4, вахты 3, мяты перечной 2, кориандра 2. Одну сто-

ловую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка (лучше в термосе) — суточная доза. Курс лечения 2—3 месяца.

Фламин — таблетированный экстракт бессмертника — по 1 таблетке 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 2—3 месяца.

Экстракт кукурузных рылец жидкий — по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой — 2—3 месяца.

Холосас — сироп из плодов шиповника и сахара — по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3—4 месяца.

Рекомендуется периодически дополнительно к сборам № 77—79 через 2—3 месяца принимать *горечи* в течение 2—3 недель (сборы 58—59).

При повышенной нервозности, бессоннице, плаксивости в сборы добавляют *пустырник, боярышник, валериану, руту*.

Курс фитотерапии при дискинезии желчных путей и хроническом холецистите в зависимости от конкретного заболевания колеблется от 2—3 до 10—12 и более месяцев. Дискинезия и хронический холецистит с достаточно сохраненной функцией желчного пузыря обычно заканчиваются выздоровлением. В более тяжелых случаях возможны рецидивы болезни, поэтому необходимы и повторные курсы фитотерапии.

Фитотерапия желчнокаменной болезни и хронического панкреатита

При желчнокаменной болезни в желчном пузыре и в желчных протоках обычно на фоне хронического воспалительного процесса образуются камни. Желчнокаменная болезнь, а также другие хронические заболевания печени и желчевыводящих путей являются основной причиной возникновения воспаления поджелудочной железы — панкреатита.

В народной медицине желчнокаменную болезнь и хронический панкреатит лечат одними и теми же травами: *барбарис, бессмертник, буквица, горец змеиный, земляника, крапивая (корни), кукурузные рыльца, крушина, лапчатка, одуванчик, пастушья сумка, пижма, пырей, репешок, спорыш, туя, хмель, черника (лист), чистотел, цикорий (корень), шиповник (корень)*, а также травами, входящими в сборы № 80—82. Рекомендуются следующие сборы.

СБОР № 80

Барбарис обыкновенный (корень)	3	60
Бессмертник песчаный (цветки)	7	140
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Крапива двудомная (корень)	5	100

Крушина ольховидная (кора)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Пастушья сумка (трава)	2	40
Пижма обыкновенная (цветки)	3	60
Пырей ползучий (корень)	5	100
Цикорий обыкновенный (корень)	4	80
Черника обыкновенная (лист)	4	80

Принимают, как сбор № 74.

СБОР № 81

Бессмертник песчаный (цветки)	5	100
Горец змеиный (корень)	2	40
Жостер слабительный (кора)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Земляника лесная (трава)	3	60
Кукурузные рыльца	4	80
Лен посевной (семя)	4	80
Мята перечная (трава)	1	20
Одуванчик лекарственный (корень)	4	80
Почечный чай (трава)	2	40
Спорыш (трава)	5	100
Фенхель обыкновенный (семя)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	2	40
Чистотел большой (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 74.

СБОР № 82

Бессмертник песчаный (цветки)	3	60
Буквица лекарственная (трава)	3	60
Календула лекарственная (цветки)	3	60
Крушина ольховидная (кора)	3	60
Лапчатка прямостоячая (корень)	2	40
Лен посевной (семя)	3	60
Мята перечная (трава)	4	80
Репешок обыкновенный (трава)	5	100
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Туя западная (трава)	1	20
Укроп огородный (семена)	2	40
Чабрец (трава)	3	60
Шиповник коричный (корень)	4	80

Принимают, как сбор № 74.

В периоды обострения заболевания, принимая сборы № 80–82, заваривают 5–6 столовых ложек сырья на 1 л кипятка – суточная доза.

Фитотерапия желчнокаменной болезни назначается врачом только в том случае, если больной нуждается в консервативном лечении, а хирургическое лечение ему не показано.

Курс лечения желчнокаменной болезни и хронического панкреатита длительный – 2–3 года. Сборы № 80–82 реко-

мендуется менять, а также делать перерывы в приеме трав на 10–14 дней через каждые 2 месяца.

Во время лечения сборами частота приступов уменьшается, иногда приступы протекают со слабым болевым синдромом и заканчиваются отхождением камней в кишечник. Общее самочувствие больных постепенно нормализуется, улучшается отток желчи и уменьшается воспалительный процесс, улучшается функциональное состояние поджелудочной железы.

Приступая к лечению больного, врач не может заранее сказать, когда наступит улучшение: иногда его можно наблюдать уже через 2–3 недели, а иногда – только после 6–8 месяцев лечения настоями трав. Во многих случаях удается достигнуть длительной ремиссии. У некоторых больных через 2–3 года лечения травами наблюдается исчезновение песка, частичное или полное растворение камней в желчном пузыре.

Большое место в лечении заболеваний печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы занимает диета. Обычно врач назначает различные варианты диеты № 5 или диеты № 4; учитываются сопутствующие заболевания желудка и кишечника. Режим труда и отдыха, занятия физкультурой, отказ от никотина и алкоголя значительно улучшают прогноз болезни.

Глава 10

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Применение лечебных трав при болезнях почек и мочевого пузыря основано на их противовоспалительном, кровоостанавливающем, смазмолитическом, гипотензивном, антиаллергическом, дезинтоксикационном и мочегонном действии. Травы нормализуют капиллярную проницаемость почечных клубочков; диуретическое действие трав не сопровождается сколько-нибудь существенной потерей калия с мочой.

Рекомендуются следующие травы: *аир, арбуз, береза (почки), брусника, будра, бузина черная, василек, вероника, донник, дуб, душица, зверобой, земляника, календула, клюква, коровяк, крапива, кукуруза, лапчатка гусиная, лен посевной, можжевельник, мята, паслен черный, пастушья сумка, петрушка, полынь обыкновенная, почечный чай, пустырник, пырей, ревень, редька, ромашка, рута, смородина черная, солодка, сосна, спаржа, спорыш, сушеница, татарник, толокнянка, туя, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, хвощ, хмель,*

чабрец, черника, чистотел, шалфей, шиповник, эвкалипт, яснотка.

Фитотерапия проводится врачом в сочетании или отдельно от медикаментозной терапии.

Лечение хронического гломерулонефрита и нефротического синдрома

Хроническим гломерулонефритом называется прогрессирующее заболевание почек, характеризующееся воспалительным поражением почечных клубочков.

Нефротический синдром является следствием повышенной проницаемости почечных клубочков и проявляется, прежде всего, высоким содержанием белка в моче. Нефротический синдром может быть результатом нефроза, гломерулонефрита, различных токсических и инфекционных поражений почечной паренхимы. При лечении этих состояний рекомендуются сборы № 83–86.

СБОР № 83

Аир болотный (корень)	1	20
Брусника обыкновенная (лист)	3	60
Дуб обыкновенный (кора)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Календула лекарственная (цветкн)	3	60
Лен посевной (семя)	2	40
Мята перечная (трава)	2	40
Почечный чай (трава)	3	60
Спорыш (трава)	4	80
Сушеница болотная (трава)	6	120
Чабрец (трава)	2	40
Шиповник коричный (толченые плоды)	2	40

Смешать, учитывая части, 2 илн 3 столовые ложки сбора каждый вечер высыпать в термос (на 0,5 илн 0,7 л), заливать крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой за 3 раза за 20–30 минут до еды в теплом виде.

СБОР № 84

Арбуз съедобный (цедра)	3	60
Бузина черная (цветки)	2	40
Донник лекарственный (трава)	3	60
Душица обыкновенная (трава)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Коровяк скипетровидный (цветки)	2	40
Лен посевной (семя)	1	20
Мать-и-мачеха (трава)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	7	140
Шалфей лекарственный (трава)	4	80

Шиповник коричный (толченые плоды)	2	40

Принимают, как сбор № 83.

СБОР № 85

Алтей лекарственный (корень)	1	20
Вероиика лекарствеиная (трава)	5	100
Доииик лекарствениый (трава)	3	60
Зверобой продырявлеииый (трава)	5	100
Крапива двудомная (трава)	4	80
Мята перечная (трава)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	8	160
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2	40
Шиповник коричный (толченые плоды)	3	60

Прииимают, как сбор № 83.

СБОР № 86

Береза белая (лист)	4	80
Доиник лекарственный (трава)	2	40
Земляника лесная (трава)	3	60
Лапчатка гусиная (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	3	60
Мята перечная (трава)	1	20
Пастушья сумка (трава)	3	60
Солодка голая (корень)	4	80
Сушеница болотная (трава)	6	120
Фиалка трехцветиая (трава)	2	40
Яснотка белая (трава)	4	80

Принимают, как сбор № 83.

При выраженной артериальной гипертонии в сборах № 83–86 увеличивают относительное содержание пустырника, сушеницы. Функция кишечника, как обычно, регулируется добавлением закрепляющих или послабляющих трав (см. с. 64–68). Прием донника, входящего в сборы, в ряде случаев может заменить антикоагулянтную терапию (без ее отрицательных последствий). Вместо травы донника больным для уменьшения протромбинового индекса нередко назначают на длительное время гомеопатический донник — Melilotus 3 по 7 крупинок 3 раза в день.

Больным с хроническим гломерулонефритом и нефротическим синдромом обычно рекомендуют щадящее питание с ограничением соли и животного белка.

Лечение сборами № 83–86 длительное — годами. Сборы меняют, через каждые 2 месяца делают небольшой перерыв в приеме трав. Сборы № 83–86 не токсичны и не оказывают

никаких побочных действий даже при длительном многолетнем применении. Несмотря на это, фитотерапию желательно проводить под контролем анализов мочи.

Лечение травами заметно улучшает функцию почек, количество белка и форменных элементов в моче постепенно уменьшается. Улучшается общее самочувствие больных, снижается артериальное давление, уменьшаются отеки, нормализуется сон.

Результаты лечения, естественно, зависят от тяжести течения заболевания и степени нарушения почечной функции. Во многих случаях удается добиться стойкой и длительной ремиссии.

Фитотерапия хронического пиелонефрита и хронического цистита

Хроническим пиелонефритом называют хроническое воспалительное заболевание почечной лоханки и паренхимы почки вследствие восходящей гематогенной, лимфогенной или нисходящей инфекции.

Хронический цистит — хроническое воспаление мочевого пузыря, чаще всего сопутствующее хроническому заболеванию почек. Рекомендуются сборы № 87—91, принимаемые, как сбор № 83.

СБОР № 87

Аир болотный (корень)	2	40
Береза белая (почки)	3	60
Бузина черная (трава)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Лен посевной (семя)	3	60
Мелисса лекарственная (трава)	2	40
Почечный чай (трава)	3	60
Спорыш (трава)	5	100
Толокнянка обыкновенная (лист)	5	100
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20

СБОР № 88

Алтей лекарственный (корень)	3	60
Васнлек снний (цветки)	4	80
Крапива двудомная (трава)	5	100
Лен посевной (семя)	2	40
Можжевельннк обыкновенный (ягоды)	3	60
Мята перечная (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	4	80
Татарник колючий (трава)	4	80
Фналка трехцветная (трава)	5	100

СБОР № 89

Багульник болотный (трава)	5	100
Вероника лекарственная (трава)	5	100
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Кукурузные рыльца	3	60
Лен посевной (семя)	1	20
Мята перечная (трава)	3	60
Сосна обыкновенная (почки)	3	60
Хвощ полевой (трава)	4	80

СБОР № 90

Береза белая (почки)	2	40
Душица обыкновенная (трава)	7	140
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Петрушка огородная (трава)	5	100
Спаржа лекарственная (трава)	2	40
Спорыш (трава)	5	100
Туя западная (трава)	4	80
Эвкалипт шариковый (лист)	1	20

В периоды обострения хронического пиелонефрита и хронического цистита сборы № 87—91 принимают в ударных дозах: 5—6 столовых ложек сбора на 1 л кипятка — в термосе — суточная доза в течение 2—3 недель. Затем переходят на обычные дозы трав, желательно перед каждой заваркой добавлять в термос 1 столовую ложку толченых плодов шиповника.

Сборами № 87—91 лечат 1,5—2 года, до стойкого исчезновения клинических проявлений болезни. Профилактически рекомендуется в дальнейшем принимать травы по 2 месяца весной и осенью, а также обязательно при любых инфекциях и простуде.

Дополнительно к сборам № 87—91 или отдельно от них полезны следующие растения.

Арбуз — прекрасное средство при лечении почечных заболеваний. Желательно есть арбузы ежедневно, несколько раз в день в течение всего осеннего сезона. Зеленую цедру арбуза сушат и зимой добавляют в сборы трав.

При щелочной реакции мочи в течение 7—10 дней пьют настои *толокнянки* (2 столовые ложки на пол-литровый термос — суточная доза). Быстро улучшает состав мочи при тяжелом обострении и щелочной реакции сильнодействующий небольшой сбор № 91.

СБОР № 91

Толокнянка обыкновенная (лист)	5	100
Береза белая (почки)	3	60

Хвощ полевой (трава)	5	100
Мята перечная (трава)	1	20

Смешать, 3 столовые ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. Настоять. Выпить за 3 раза в течение дня минут за 20 – 30 до еды в теплом виде. Курс лечения 7 – 14 дней.

Некоторым больным хроническим пиелонефритом, хроническим гломерулонефритом, мочекаменной болезнью хорошо помогает *виноградное лечение,* проводимое один раз в год.

Разностороннее целебное действие винограда известно с незапамятных времен. Он вызывает усиление обмена веществ, гонит мочу, послабляет кишечник, способствует нормализации водно-солевого обмена, тонизирует нервную систему.

Сразу есть виноград в значительном количестве нельзя даже здоровым, особенно после длительного перерыва. У некоторых людей после употребления 1,5 – 2 кг винограда появляются признаки интоксикации: сердцебиение, чувство жара, тяжесть в голове, одышка, неприятное ощущение в желудке, вздутие кишечника. Через час обычно общее самочувствие улучшается, но появляются обильное мочеиспускание, потливость и затем жидкий стул.

Виноградное лечение, кроме указанных заболеваний почек, назначают также при хроническом гепатите, хроническом холецистите, желчнокаменной болезни, при подагре, метаболических артритах, при хронических гастритах (особенно с пониженной секрецией), хронических колитах, сопровождающихся запорами, при лечении геморроя у лиц, страдающих ожирением и адинамией. Хронический бронхит с плохо отделяемой мокротой — также показатель для виноградного лечения.

Противопоказан виноград при склонности к поносу и в случае его индивидуальной непереносимости.

Виноградное лечение начинают с одного килограмма ягод (или свежего сока из них) — это суточная доза. Эту порцию делят на 3 части: за 30 – 40 минут утром до завтрака, перед обедом и вечером, перед ужином. При хорошем самочувствии количество винограда увеличивают ежедневно на 100 г и доходят до 2,5 – 3,5 кг в день. Можно, если появляется изжога, есть виноград не натощак, а через 30 – 40 минут после еды. Кожуру и косточки виограда, естественно, выбрасывают. Стул во время курса, как правило, кашицеобразный, 2 – 3 раза в день. Общая продолжительность лечения до полутора месяцев.

При этом не рекомендуется употреблять в пищу жирные, острые, соленые продукты, желательно питание с преобладанием молочно-растительных блюд.

Больным, страдающим ожирением, во время виноградного лечения лучше отказаться от сладкого, хлеба и макаронных из-

делий, так как виноград сам по себе довольно питательный калорийный продукт и при продолжительном его употреблении, несмотря на слабительное, мочегонное и желчегонное действие, масса тела может иногда даже увеличиваться.

При полипах мочевого пузыря и уретры в сборы № 87—89 добавляют *чистотел*, а также пьют чистотел отдельно (1 столовая ложка травы на 1/2 л кипятка — суточная доза). Курс лечения 1—2 месяца, через несколько месяцев лечение повторяют. Делают теплые ванночки с чистотелом (2 столовые ложки травы на 1 л воды).

Аптечный *сбор мочегонный № 1* состоит из листьев толокнянки (3 части), цветков василька (1 часть) и корня солодки (1 часть). 1 или 2 столовые ложки сбора заваривают 300—500 мл кипятка — суточная доза.

Аптечный *сбор мочегонный № 2* состоит из листьев толокнянки (2 части), ягод можжевельника (2 части) и корня солодки (1 часть). Принимают, как сбор мочегонный № 1.

В лечении хронического цистита во время обострения существенное место занимают *горячие сидячие ванны, грелки на живот, горячие подушечки с травами*.

Для ванн в сборах или отдельно используются *береза (лист), будра, донник, душица, календула, ромашка, смородина черная (лист), спорыш, сушеница, фиалка, хвощ полевой, хмель, чабрец, чистотел, шалфей, эвкалипт*. Рекомендуются сборы № 92—94 для сидячих ванн.

СБОР № 92

Береза белая (лист)	5	100
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Смородина черная (лист)	5	100
Фиалка трехцветная (трава)	2	40
Чабрец (трава)	4	80
Эвкалипт шариковый (лист)	1	20

Смешать. Смесь трав (из расчета 3 столовые ложки сбора на 1 л воды) залить водой, довести до кипения. Процедить, охладить, использовать для сидячих ванн.

СБОР № 93

Будра плющевидная (трава)	5	100
Календула лекарственная (цветки)	3	60
Спорыш (трава)	5	100
Хвощ полевой (трава)	5	100
Чистотел большой (трава)	1	20

Применяют, как сбор № 92.

СБОР № 94

Донник лекарственный (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	5	100

Сушеница болотная (трава)	5	100
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	5	100

Применяют, как сбор № 92.

Ванны делают очень теплые, в течение 10—15 минут 1 раз в день. Курс лечения 8—12 дней.

Кроме сборов № 92—94, рекомендуем дополнительно сборы для ванн: А — хвощ, пырей (лист), бузина, лапчатка гусиная; Б — хвощ, багульник, ветки сосны, перец водяной; В — будра, лист березы, дымянка, календула; Г — почки березы, листья лопуха, любисток (лист), ветки можжевельника, ромашка. Все ингредиенты в равных количествах. Возможны варианты. Ванны теплые или горячие. Готовят их из расчета 0,5 кг сырья на процедуру. На курс 10—15 процедур ежедневных или через день.

Больным с хронической почечной недостаточностью (кроме того, больным подагрой и страдающим ожирением) назначают теплые ванны с солью и травой хвоща. Солевые ванны способствуют выделению кожей продуктов распада, улучшают микроциркуляцию кожи и подкожной клетчатки за счет раздражающего действия на кожные рецепторы. На одну ванну 1 кг соли и отвар 300 г хвоща. На курс от 10 до 40 ванн, по показаниям.

При циститах на низ живота кладут полотняные подушечки, наполненные горячей распаренной кашицей (ромашкой, шалфеем, сушеницей, хвощом).

Фитотерапия мочекаменной болезни

Мочекаменная болезнь проявляется в образовании конкрементов в почечных лоханках и мочевыводящих путях. Различают ураты, оксалаты, фосфаты и комбинированные камни.

Фитотерапия мочекаменной болезни способствует отхождению камней и песка (если позволяют размеры конкрементов и нет анатомического препятствия в мочевыводящих путях), лечению сопутствующих воспалительных заболеваний (хронического пиелонефрита и хронического цистита), профилактике рецидивов мочекаменной болезни. Рекомендуются сборы № 95—97.

СБОР № 95

Аир болотный (корень)	2	40
Будра плющевидная (трава)	4	80
Земляника лесная (трава)	5	100

Лен посевной (семя)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Паслен черный (трава)	5	100
Полынь обыкновенная (трава)	3	60
Ревень тангутский (корень)	1	20
Солодка голая (корень)	4	80
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60

СБОР № 96

Барбарис обыкновенный (корень)	2	40
Василек синий (цветки)	1	20
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Крапива двудомная (корень)	5	100
Лопух большой (корень)	4	80
Мята перечная (трава)	2	40
Пастушья сумка (трава)	2	40
Почечный чай (трава)	3	60
Рута душистая (трава)	2	40
Спорыш (трава)	4	80
Укроп огородный (семя)	2	40
Черника обыкновенная (лист)	2	40

СБОР № 97

Брусника обыкновенная (лист)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Кукурузные рыльца	4	80
Мята перечная (трава)	1	20
Петрушка огородная (трава)	5	100
Пырей ползучий (корень)	5	100
Смородина черная (лист)	3	60
Туя западная (трава)	3	60
Хвощ полевой (трава)	4	80
Шиповник коричный (толченые плоды)	3	60

Во время приступов почечной колики принимают один из сборов № 95—97 ударными дозами (5—6 столовых ложек сбора на литровый термос — суточная доза) в течение 2—3 недель. В межприступном периоде сборы № 95—97 принимают как обычно (2—3 столовые ложки сбора на 0,5-литровый термос — суточная доза). Сборы через 1,5—2 месяца меняют, через каждые 2 месяца делают небольшие перерывы в 7—10 дней.

Во время повторившейся почечной колики вновь переходят на ударные дозы трав. Для того чтобы облегчить отхождение конкремента, уменьшить боли, больного сажают по пояс в *теплую или горячую ванну*. Желательно, чтобы это была ванна из лечебных трав; пользуются теми же травами, что и при лечении циститов.

Нередко при проведении фитотерапии камни выходят. После изгнания конкрементов для лечения сопутствующего воспаления и профилактики рецидивов желательно продолжить фитотерапию еще 6—8 месяцев. В дальнейшем в течение нескольких лет целесообразно принимать настои сборов по 2 месяца в весенне-осенний период и во время простудных заболеваний.

Необходимо подчеркнуть, что камни в почечных лоханках иногда образуются вскоре после хирургической операции. Поэтому желательно на 3—5-й день после операции на почке или мочеточнике начинать приемы лечебных настоев (в обычных дозах).

Кроме сборов № 95—97, иногда целесообразен для отхождения камней прием *спорыша* на 5—7 дней в больших дозах (а сборы в это время не принимают). Заваривают 5—6 столовых ложек спорыша на литровый термос — суточная доза.

Дополнительно к сборам трав при мочекаменной болезни в народной медицине употребляют *сок редьки с медом*. Одну часть сока редьки смешивают с двумя частями меда, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30—40 минут после еды. Курс лечения 3—4 недели. Затем через несколько месяцев курс лечения соком редьки можно повторить.

Для профилактики мочекаменной болезни, а также при хроническом пиелонефрите и цистите полезны *ягоды клюквы*. Клюкву принимают в виде морсов, соков, едят цельные ягоды с сахаром в течение всего осенне-зимнего сезона.

Диета при мочекаменной болезни, а также при хронических воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей рекомендуется щадящая, то есть острые, соленые, кислые и жареные блюда, а также алкоголь и курение исключаются. Больной должен выпивать ежедневно достаточное количество жидкости (2—3 л в зависимости от массы тела, в среднем — стакан жидкости в час (считая воду, соки, настои трав и т.п.).

В заключение главы приводим народный рецепт лечения у детей ночного недержания мочи — энуреза. Можно назначать ребенку сбор из зверобоя, хвоща, листа брусники, листа черники — по одной части каждой травы. Травы в зависимости от возраста настаивают в термосе. Настой выпивают за 2 раза: днем за 20 минут до еды и вторую часть настоя — перед сном. Курс лечения 2—4 месяца.

Глава 11

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ

Лечение травами болезней суставов основано на противовоспалительном, общеукрепляющем, обезболивающем, антиаллергическом и мочегонном их действии.

При заболеваниях суставов в народной медицине применяются следующие растения: *аир, багульник, барбарис, береза, боярышник, брусника, бузина черная, девясил, донник, душица, зверобой, земляника, крапива, ландыш, лен, липа, лопух, мелисса, можжевельник, пижма, почечный чай, пырей, редька, репешок, ромашка, смородина черная, сосна, спаржа, спорыш, тысячелистник, укроп, фиалка, хвощ, хмель, цикорий, чабрец, череда, черника, щавель конский, эвкалипт, яснотка.*

Фитотерапия может назначаться лечащим врачом в сочетании с медикаментозными препаратами, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой и рефлексотерапией или отдельно от них.

Лечебные травы при ревматизме и ревматоидном артрите

Ревматизм — это хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца и суставов.

К ревматоидному артриту относятся инфекционно-аллергические заболевания с системным поражением соединительной ткани суставов; при генерализации процесс может распространяться на внутренние органы.

Рекомендуются сборы № 98—100.

СБОР № 98

Аир болотиый (корень)	1	20
Боярышник кровяно-красный (плоды)	5	100
Душица обыкновенная (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Мелисса лекарствеиная (трава)	2	40
Паслен черный (трава)	3	60
Сосиа обыкновенная (почки)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	4	80
Чабрец (трава)	3	60
Эвкалипт шариковый (лист)	2	40

СБОР № 99

Багульник болотный (трава)	4	80
Девясил высокий (корень)	3	60
Доннкк лекарственный (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Ландыш майский (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	1	20
Можжевельннк (ягоды)	2	40
Репешок обыкновенный (трава)	4	80
Тысячелнстнвк обыкновенный (трава)	2	40
Хвощ полевой (трава)	2	40
Череда трехраздельная (трава)	5	100

СБОР № 100

Багульннк болотный (трава)	5	100
Береза белая (почки)	3	60
Девяснл высокий (корень)	2	40
Донник лекарственный (трава)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Крапива двудомная (трава)	2	40
Липа сердцевидная (цветки)	1	20
Мята перечная (трава)	1	20
Ромашка аптечная (цветки)	3	60
Укроп огородный (семя)	1	20
Хмель обыкновенный (шншки)	3	60
Щавель конский (корень)	2	40

При ревматизме и ревматоидном артрите сборы № 98–100 в периоды обострения принимают в ударных дозировках (5–6 столовых ложек сбора на литровый термос — суточная доза) в течение 3–5 недель до улучшения самочувствия и лабораторных показателей. Затем переходят на обычные дозы (2–3 столовые ложки на 0,5-литровый термос) и продолжают фитотерапию еще 6–8 и более месяцев до наступления стойкой ремиссии. Сборы меняют, делают через каждые 2 месяца перерывы на 7–10 дней. Деятельность кишечника регулируют добавлением послабляющих или закрепляющих компонентов.

При ревматоидных висцеритах (поражениях внутренних органов) целесообразно добавлять в сборы соответствующие компоненты или пользоваться сборами трав, применяемых при лечении почек, печени, органов дыхания или сердечно-сосудистой системы (см. соответствующие главы).

Даже при стойкой ремиссии обязательны повторные курсы фитотерапии на 1,5–2 месяца при ОРВИ, при оперативных вмешательствах, при любых интеркуррентных болезнях, а также в осенне-весенний период в течение 4–5 лет.

Термином метаболический артрит обозначают заболевания суставов, связанные с нарушениями солевого обмена: мочекислого и кальциевого. Рекомендуются сборы № 101—103.

СБОР № 101

Багульннк болотный (трава)	3	60
Брусника обыкновенная (лист)	4	80
Донник лекарственный (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Крапива двудомная (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	2	40
Петрушка огородная (трава)	1	20
Пырей ползучий (корень)	3	60
Спаржа лекарственная (побеги)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	3	60
Череда трехраздельная (трава)	4	80

СБОР № 102

Барбарис обыкновенный (корень)	3	60
Бузнна черная (цветки)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Лен посевной (семя)	1	20
Одуванчнк лекарственный (корень)	3	60
Пнжма обыкновенная (цветкн)	2	40
Спорыш (трава)	4	80
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60
Черника обыкновенная (лист)	2	40

СБОР № 103

Береза белая (лист)	1	20
Девясил высокнй (корень)	3	60
Земляника лесная (трава)	2	40
Лопух большой (корень)	4	80
Паслен черный (трава)	3	60
Почечный чай (трава)	2	40
Смородина черная (лист)	3	60
Укроп огородный (семя)	2	40
Цикорнй обыкновенный (корень)	4	80
Яснотка белая (трава)	2	40

Сборы № 101—103 при метаболических артритах применяют в обычной дозировке (2—3 столовые ложки сбора на 0,5-литровый термос) в течение длительного времени, не менее 2 лет. В дальнейшем, если наступило обострение процесса, повторяют. Лечебные настои трав при метаболических артритах подавляют активность процесса, предупреждают развитие висцеральных проявлений болезни: почечной недостаточности, ишемической болезни сердца, способствуют функции суставов. При система-

тической и длительной фитотерапии во многих случаях удается достигнуть длительной ремиссии или полного излечения.

При ревматизме и ревматоидном артрите обычно назначают богатую витаминами щадящую диету. При метаболических артритах необходима диета с исключением продуктов, богатых пуринами (мясные супы, печень, почки, мозги, икра, жареные мясо и рыба, бобовые, цветная капуста), а также спиртных напитков, крепких кофе и чая. Рекомендуются молочно-растительные продукты; вареное мясо или рыба разрешаются не чаще 2 раз в неделю.

При болях в суставах любой этиологии в народной медицине применяют *ванны, компрессы, спиртовые растирания* и т. п. К больным суставам прикладывают горячие подушечки с травой *донника, ромашки, бузины черной, хмеля* в смеси или порознь. Для этого траву с небольшим количеством воды нагревают до горячего состояния, наполняют горячей смесью льняные мешочки и прикладывают к больному суставу на 15–20 минут. Так делают ежедневно в течение 10–15 дней.

При заболеваниях суставов для ванн используют *багульник, бузину черную, донник, душицу, крапиву, лопух, можжевельник, пижму, пырей, смородину черную (лист), сосну (почки), фиалку, хвощ, хмель, чабрец, череду, эвкалипт*. Смесь трав (из расчета 2 столовые ложки сбора на 1 л воды) залить водой, довести до кипения. Процедить, охладить, использовать для ванн. Приводим также сборы для ванн № 104–106.

СБОР № 104

Бузина черная (трава)	3	60
Крапива двудомная (трава)	1	20
Пижма обыкновенная (цветки)	4	80
Смородина черная (лист)	3	60
Хвощ полевой (трава)	4	80
Череда трехраздельиая (трава)	5	100

СБОР № 105

Донник лекарствеиный (трава)	4	80
Лопух большой (кореиь)	4	80
Пырей ползучий (корень)	4	30
Сосна обыкновениая (почки)	2	40
Хмель обыкновениый (шишки)	5	100
Эвкалипт шариковый (лист)	1	20

СБОР № 106

Багульник болотный (трава)	5	100
Душица обыкновенная (трава)	1	20
Можжевельник обыкновенный (ветки и ягоды)	2	40
Фналка трехцветная (трава)	3	60
Чабрец (трава)	4	80

Ванны (горячие или теплые) делают ежедневно или через день. Курс лечения 20—25 процедур. Через несколько месяцев курс можно повторить.

Кроме ванн со сборами № 104—106, можно рекомендовать и другие фитопроцедуры.

Ванны из овсяной соломы и сушеных листьев лопуха (по 0,5 кг того и другого) — ежедневные или через день, теплые или горячие. Курс длительный: 20—40 процедур. Продолжительность процедуры от 5 до 20 минут (определяется индивидуально).

Ванны из листьев березы, чабреца, цветков ромашки, взятых поровну. Принимать так же, как ванны из овсяной соломы.

Старинный способ лечения при болях в суставах ног (голеностопных, коленных, тазобедренных): шили мешок по форме ног и туловища до пояса. Мешок набивали свежими березовыми листьями и вставляли в него ноги так, чтобы они со всех сторон были обложены толстым слоем листьев. На поясе мешок завязывали, и больной ложился спать. Ноги очень сильно потели. Иногда ночью листья меняли, если они становились слишком влажными. Утром мешок снимали. После нескольких таких сеансов наступало значительное улучшение или полное прекращение болей.

Нередко больные суставы смазывали *мазью из березовых почек.* Готовят ее так: 1 кг несоленого сливочного масла кладут в горшок (лучше глиняный) вместе с почками березы равномерными слоями по 2—3 см: слой масла, затем слой почек и т.д., чтобы горшок наполнился почти до верха. Затем горшок плотно закрывают крышкой, крышку замазывают тестом (чтобы не было отверстий) и ставят на сутки в хорошо протопленную русскую печь. После этого через сито выжимают масло, почки выбрасывают. В масло добавляют истолченную в порошок камфору (1/4 унции — около 72 г), тщательно размешивают. Мазь хранят в холодильнике в плотно закрытой банке. Натирают все больные суставы (и позвоночник) 2—3 раза в день — днем и вечером перед сном. Можно поверх мази из березовых почек положить на особенно ноющие места слой свежих березовых листьев, прибинтовать их и не снимать повязку с листьями до утра.

При пяточных шпорах полезны *ванны с травой багульника* — теплая или горячая ножная ванна продолжительностью 10—15 минут. На ножную ванну (1/2 ведра воды) 1 пачка травы багульника (75 г). Курс 20—25 процедур; ежедневно или через день.

Больные суставы растирают спиртовыми *настойками багульника, донника, корня лопуха, можжевельника, пырея, хмеля, чабреца.* Для приготовления настойки пол-литровую бу-

тыль или банку заполняют свежей мелконарезанной травой, заливают доверху спиртом, настаивают в течение недели в темном месте. Затем процеживают и используют для растирания.

Уменьшают боли и воспаление компрессы из *масла эвкалипта*, а также компрессы с *мазями из травы донника, хмеля или зверобоя*. Мази легко готовят в домашних условиях. Для этого 2 столовые ложки свежевысушенной и истолченной в порошок травы (цветки донника, шишки хмеля или цветки зверобоя) смешивают с 50 г вазелина и тщательно растирают. Мазь хранится в темном прохладном месте, принимают по мере надобности. Для компрессов используют также свеженатертую кашицу *черной редьки*.

Суставы обертывают на ночь летом листьями лопуха, весной — листьями мать-и-мачехи, зимой — листьями капусты. Больные, у которых хватает терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от своих болей.

В народной медицине прошлого в лечении заболеваний суставов и позвоночника огромная роль отводилась *русской бане* с ее паром и березовым веником. Больных регулярно водили в баню, при этом больные места парили сильно и долго.

При метаболических артритах больным, особенно склонным к ожирению, желательно 1 раз в неделю делать теплые *лечебные клизмы* из ромашки, шалфея, вахты (чередуя травы) (см. с. 69—70).

Хорошие результаты дают *разгрузочные дни*. Проводят их следующим образом. Накануне разгрузочного дня вечером делают теплую клизму (с ромашкой, шалфеем или вахтой). Во время разгрузочного дня пьют только воду (1,5—2,0 л в день). Вечером в день разгрузки опять делают теплую клизму. На следующий день после разгрузочного питание обычное, но вегетарианское, то есть без мяса, рыбы и яиц. Так голодают еженедельно в один и тот же день недели. Через 2—3 месяца заметны первые результаты: одновременно с похуданием уменьшаются боли в суставах, улучшается общее самочувствие и настроение. Разгрузочные дни 1 раз в неделю проводят регулярно из года в год. В первый год вес больных уменьшается обычно на 7—10 килограммов, во второй — на 5—7 килограммов. В дальнейшем вес остается стабильным, а общее самочувствие продолжает улучшаться: постепенно уходят один за другим проявления метаболического артрита. К сожалению, лишь немногие больные оказываются достаточно организованными для того, чтобы регулярно проводить разгрузочные дни.

Разгрузочные дни при ожирении показаны также больным атеросклерозом, гипертонической болезнью, хроническим холе-

циститом, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью. Противопоказанием являются сахарный диабет и гипертиреоидные состояния.

Глава 12

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПАТОЛОГИИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Применение трав при сахарном диабете

Сахарным диабетом называют заболевание, при котором в результате недостатка гормона поджелудочной железы — инсулина в организме развиваются сложные нарушения углеводного, жирового и белкового обмена.

Фитотерапия при сахарном диабете проводится только под наблюдением эндокринолога и, как правило, назначается дополнительно к основному лечению.

Применяются следующие травы: *береза, боярышник, брусника, бузина черная, вероника, женьшень, заманиха, зверобой, земляника, золототысячник, крапива, кукурузные рыльца, ламинария, лен, лопух, мята, орех грецкий, подорожник, почечный чай, пустырник, сирень (почки), смородина черная (лист), солодка, спаржа, сушеница болотная, фасоль, цикорий, чабрец, черника (лист), шиповник, элеутерококк.*

Рекомендуются сборы № 107—109.

СБОР № 107

Береза белая (лист)	2	40
Боярышник кровяно-красный (плоды)	3	60
Вероника лекарственная (трава)	1	20
Золототысячник обыкновенный (трава)	5	100
Лопух большой (корень)	5	100
Мята перечная (трава)	2	40
Почечный чай (трава)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	3	60
Солодка голая (корень)	2	40
Цикорий обыкновенный (корень)	4	80
Шиповник коричный (плоды)	2	40

Смешать, учитывая части. Каждый вечер 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), заливать крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой за 3 раза минут за 20—30 до еды в теплом виде.

СБОР № 108

Брусника обыкновенная (лист)	4	80
Зверобой продырявленный (трава)	2	40
Кукурузные рыльца	4	80
Лопух большой (корень)	5	100
Мята перечная (трава)	1	20
Орех грецкий (лист)	3	60
Сирень обыкновенная (почки)	2	40
Сушеннца болотная (трава)	2	40
Черника обыкновенная (лист)	3	60
Шиповннк коричный (корень)	2	40

Прннимают, как сбор № 107.

СБОР № 109

Боярышник кровяно-красный (плоды)	3	60
Бузина черная (цветкн)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Земляника лесная (трава)	2	40
Ламинария сахаристая (слоевище)	2	40
Лен посевной (семя)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Подорожник большой (трава)	3	60
Смороднна черная (лнст)	3	60
Фасоль обыкновенная (стручки)	5	100
Черника обыкновенная (лист)	7	140
Шиповник коричный (толченые плоды)	2	40

Принимают, как сбор № 107.

Назначают эти сборы в обычных дозах; функция кишечника регулируется добавлением соответствующих трав (см. с. 64—68).

Фитотерапия при диабете проводится постоянно, сборы № 107—109 по возможности чередуют. Длительный прием лечебных настоев улучшает общее самочувствие больных. Уровень сахара в крови уменьшается или, при легкой форме сахарного диабета, нормализуется, что позволяет уменьшить дозы противодиабетических препаратов или даже обходиться без них. Фитотерапия во многих случаях предохраняет больных от поражений сердечно-сосудистой системы, сетчатки глаз, почек и печени или отдаляет момент появления диабетических осложнений.

Диета при сахарном диабете назначается лечащим врачом, соблюдение ее строго обязательно для больных с любой формой заболевания, курение и алкоголь исключаются.

На время перерывов в приеме основных сборов можно назначать больным *почечный чай* (2—3 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка или 1 дольку брикетированного почечного чая на 300 г кипятка — суточная доза).

Дополнительно к основным сборам можно назначать 2–3 раза в год курсами по 1–1,5 месяца прием *женьшеня, элеутерококка* или *заманихи* в том случае, если нет противопоказаний. Эти препараты способствуют снижению сахара в крови, благотворно влияют на нервную систему, повышают жизненный тонус больных.

Фитотерапия при диффузиом токсическом зобе (базедовой болезни)

Диффузный токсический зоб — это заболевание, при котором наблюдается равномерное увеличение паренхимы щитовидной железы с избыточной продукцией тиреоидных гормонов.

Фитотерапия при гипертиреозе расценивается лишь как дополнение к основному медикаментозному лечению.

Применяются травы: *боярышник, будра, валериана, девясил, донник, дурнишник, душица, зверобой, земляника, календула, ламинария, ландыш, липа, мелисса, мята, омела, подорожник, пижма, полынь обыкновенная, пустырник, ромашка, рута, рябина черноплодная, спаржа, сушеница, туя, тысячелистник, укроп, фиалка, хмель, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник.* Рекомендуются сборы № 110–114.

СБОР № 110

Боярышник кровяно-красный (плоды или цветки)	3	60
Донник лекарственный (трава)	1	20
Зверобой продырявлеииый (трава)	3	60
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Ламинария сахаристая (слоевище)	4	80
Мелисса лекарственная (трава)	3	60
Пижма обыкиовеииая (цветки)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Рута душистая (трава)	3	60
Туя западная (трава)	2	40
Хмель обыкновениый (шишки)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	4	80
Шиповник коричный (корень)	3	60

Принимают, как сбор № 107.

СБОР № 111

Будра плющевидная (трава)	2	40
Дурнишник колючий (трава)	5	100
Ламинария сахаристая (слоевище)	5	100
Ландыш майский (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Полыиь обыкновенная (трава)	2	40

Рябиниа черноплодная (ягоды)	2	40
Сушеиица болотная (трава)	3	60
Тысячелистник обыкновениый (трава)	1	20
Чабрец ползучий (трава)	2	40
Шиповиик коричный (толченые плоды)	2	40

Приннмают, как сбор № 107.

СБОР № 112

Боярышиик кровяио-красный (плоды)	2	40
Валериана лекарственная (кореиь)	1	20
Дуриишник колючий (трава)	6	120
Душица обыкновениая (трава)	2	40
Ламииария сахаристая (слоевище)	3	60
Мелисса лекарствениая (трава)	2	40
Омела белая (трава)	2	40
Пустырник пятилопастный (трава)	4	80
Спаржа лекарственная (побеги)	2	40
Укроп огородный (семя)	1	20
Чнстотел большой (трава)	2	40
Шиповник коричный (толченые плоды)	2	40

Прииимают, как сбор № 107.

СБОР № 113

Девяснл высокий (корень)	1	20
Донник лекарствеииый (трава)	3	60
Дурнншнк колючий (трава)	5	100
Зверобой продырявленный (трава)	2	40
Земляника лесная (трава)	2	40
Ламинария сахарнстая (слоевище)	3	60
Ландыш майский (трава)	2	40
Липа сердцевидная (цветки)	1	20
Мята перечная (трава)	1	20
Подорожник большой (трава)	2	40
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Сушеница болотная (трава)	3	60
Фиалка трехцветная (трава)	1	20
Шиповник коричный (плоды)	2	40

Прииимают, как сбор № 107.

Для нормализации пульса при синусовой тахикардии рекомендуется сбор № 114.

СБОР № 114

Астрагал шерстистоцветковый (трава)	5	100
Вахта трехлистиая (трава)	6	120
Тысячелнстнnк обыкновенный (трава)	2	40

Чистотел большой (трава)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	2	40
Мелисса лекарственная (трава)	1	20
Дурнишник колючий (трава)	3	60

Принимают, как сбор № 107.

Лечение травами проводят в течение полутора-двух лет, при необходимости и больше. Сборы № 110—114, как обычно, меняют. Функцию кишечника регулируют, добавляя соответствующие травы (см. с. 64—68). При гиперфункции щитовидной железы часто наблюдается склонность к поносам. В этих случаях в сборы необходимо добавлять *лапчатку, кровохлебку, плоды ольхи, кору дуба* и т.п.

Травы способствуют более успешному лечению больных тиреостатическими препаратами, вероятность рецидивов уменьшается. Лечебные настои несколько нормализуют функцию щитовидной железы, улучшают сон, деятельность сердечно-сосудистой системы, восстанавливают ранее утраченную массу тела.

Диета щадящая, питание частое, дробное: 6—7 раз в сутки. При поносах назначают различные варианты диеты № 4. Режим труда и отдыха, водные процедуры, лечебная гимнастика под наблюдением врача способствуют успешному лечению диффузного токсического зоба.

В заключение главы привожу сведения, не относящиеся непосредственно к эндокринной патологии. Речь идет о лечении хронического алкоголизма в домашних условиях.

При лечении алкоголизма применяют травы: *копытень, золототысячник, полынь горькую, багульник, чабрец* — в смеси или отдельно пьют *настой копытня*. Для этого 3 столовые ложки сбора (травы входят в сбор в равных частях) вечером высыпают в пол-литровый термос, заливают крутым кипятком. На следующий день настой дают больному минут за 20—30 до еды в теплом виде 3 раза в день (выпить все содержимое термоса). Лечение продолжается несколько месяцев или даже полтора-два года. Лучше, чтобы больной не знал об истинной цели лечения, а считал, что ему лечат печень, желудок и т. п. Автор не располагает достаточным количеством наблюдений для категорических выводов и рекомендаций, но была свидетелем в ряде случаев хороших результатов лечения.

Глава 13

НАРОДНОЕ ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ НЕКОТОРЫХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Травами народная медицина издавна довольно успешно лечит различные кожные заболевания.

Так, настойка чистотела (пол-литровую бутыль заполняют свеженарезанной травой чистотела доверха, заливают водкой, настаивают в темном месте 5—7 дней, процеживают) считалась почти универсальным средством при грибковых поражениях кожи, таких, как лишай, эпидермофития и т.п. Соком чистотела сводили бородавки, лечили полипы и папиломы.

При нейродермитах применяют сок девясила наружно и настойку девясила во внутрь, а также настойку мяты.

Места укусов насекомых натирают соком чистотела, лука, чеснока, календулы, подорожника, зверобоя или мяты. Зуд почти сразу же проходит, краснота быстро исчезает. Для этой же цели прикладывают к местам укусов растертые листья петрушки.

При укусах змей и ядовитых насекомых в течение 2—3 дней пьют настой череды и привязывают череду к ране.

При ушибах, нарывах, ранениях, а также при трофических долго незаживающих язвах в народной медицине с переменным успехом практикуют многие растения как наружное средство.

При нарывах прикладывают на больное место для ускорения созревания и отхождения гноя печеный лук или чеснок (в горячем виде). Для ускорения созревания нарывов также делают горячие влажные припарки травой донника, сушеницы болотной, ромашки.

На раны и трофические язвы в течение 1—3 недель привязывают салфетку, смазанную мазью подорожника, сушеницы болотной, хмеля.

На ушибленные места кладут компрессы из настоя спорыша, пастушьей сумки, зверобоя, девясила, тысячелистника.

К болезненным трещинам на руках и ногах для их заживления привязывают тряпочки, пропитанные отваром лапчатки прямостоячей, горца змеиного, коры дуба, плодов ольхи или корня кровохлебки.

Ожоги лечат крепким настоем крапивы, лапчатки прямостоячей, корня лопуха, коры дуба, кровохлебки или горца змеиного. На обожженные места привязывают листья лопуха.

К р о в о т о ч а щ и е р а н ы наши предки обкладывали истолченной травой тысячелистника или подорожника. Г н о й н ы е р а н ы и я з в ы очищали, прикладывая на ночь кашицу из редьки или примочки из трав: пижмы, хвоща, почек березы, травы чистотела. Настоями этих же трав местно лечили (месяцами) трофические язвы. Одновременно принимали вовнутрь настои из ранозаживляющих растений (сборы № 115, 116).

СБОР № 115

Бузина черная (цветки)	2	40
Арника горная (соцветия)	3	60
Береза белая (лист)	1	20
Горец почечуйный (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	2	40
Крапива жгучая (трава)	3	60
Пастушья сумка (трава)	2	40
Подорожник большой (трава)	4	80

СБОР № 116

Рута душистая (трава)	1	20
Солодка голая (корень)	1	20
Спорыш (трава)	3	60
Сушеница топяная (трава)	4	80
Трифоль (трава)	2	20
Тысячелистник обыкновенный (трава)	5	100
Череда трехраздельная (трава)	3	60

Пить сбор № 115 или сбор № 116 в течение 2—4 недель до выздоровления. Можно сборы принимать по очереди, меняя их каждые 10 дней (2—4 столовых ложки сбора на 0,5—0,7 л — суточная доза).

Свежие раны посыпали порошком чистотела, крапивы, аира, календулы, спорыша, хвоща, череды. Присыпки предохраняют от развития инфекции, в том числе и анаэробной.

П р и э к з е м е , для очищения пораженной кожи, обкладывают больные места льняными тряпочками, смоченными в отваре травы цикория, наносят кашицу из свежих ягод черники или земляники.

Успешно лечил экзему М.А. Носаль. Он старался воздействовать лечебными настоями (во внутрь и наружно) на первопричину экземы: больной желудок, кишечник, нарушение солевого обмена и т. п.

"Для наружных примочек на пораженные экземой места приготовляют отвар из смеси таких лекарственных растений: лепестков культурной розы (какую берут для варенья) — 10,0 г, корня лопуха — 10,0 г, травы сухой нехворощи (вербена

лекарственная) — 5,0 г, цветов ноготков (календула) — 10,0 г, травы хвоща — 5,0 г, дубовой коры — 5,0—10,0 г. Всю эту смесь кипятят 5—10 минут в 1 л воды, потом еще напаривают минут 20, процеживают и сливают в бутылку. Отваром напитывают кусок старого чистого льняного полотна, отжимают немного, складывают вдвое, накладывают на экзематозные места, сверху на полотно кладут вощеную бумагу и обматывают сухим бинтом. Когда полотно подсохнет, примочку повторяют на протяжении суток. По прошествии суток больные места открывают на час для отдыха и дыхания кожи. После этого кусочком ваты, смоченным в мази (о которой см. ниже), натирают больные места, стараясь делать это возможно легче. Затем больные места остаются открытыми еще полчаса, и лишь после этого снова кладут примочку на сутки, и т. д., пока не заживут экземные места.

Среди экзематозных больных есть такие, организм которых не переносит примочек, не переносит, как говорят в народе, "сырости". Этим людям не делают примочек, а 4 раза в сутки легко натирают больные места указанной ниже мазью, покрывают льняной тряпочкой и обвязывают бинтом.

Состав и способ приготовления мази. Корней лопуха — 10,0, цветов ноготков — 5,0, лепестков розы культурной — 5,0, травы мелиссы — 5,0, цветов цмина (бессмертника песчаного) — 5,0, листьев грецкого ореха — 5,0, травы будры — 5,0, хвоща — 5,0 и дубовой коры — 5,0 г. Все смешивают, доливают 250,0 г настоящего миндального масла и на слабом огне кипятят 15 минут. Снимают с огня, ставят в теплую духовку на целую ночь, а утром процеживают через марлю, сложенную вдвое-втрое, и сливают в баночку. Такую мазь желательно заготовлять летом из свежих растений (листья, цветы, трава).

Подчеркиваю, что нет стандартных методов лечения экземы. Необходима индивидуализация" (М.А. Носаль, И.М. Носаль, с. 244).

При лечении фурункулеза, юношеских угрей, сиказа, экземы, диатезов и других инфекционно-аллергических заболеваний кожи я применяла следующие растения: багульник, березу (лист и почки), вахту, вербу, девясил, зверобой, землянику, золототысячник, календулу, калину, липу, лопух, малину, мяту, подорожник, пырей, ромашку, спорыш, сушеницу болотную, тысячелистник, фиалку, цикорий, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник, эвкалипт, яснотку.

Рекомендуются следующие сборы.

СБОР № 117

Багульник болотный (цветки)	3	60
Девясил высокий (корень)	2	40

Золототысячник малый (трава)	3	60
Лен посевной (семя)	2	40
Липа сердцевидная (цветки)	3	60
Мята перечная (трава)	2	40
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Тысячелистник обыкновенный (трава)	3	60
Чабрец (трава)	4	80
Шиповник коричный (ягоды)	5	100
Эвкалипт шаровидный (лист)	2	40

Смешать 2—3 столовых ложки сбора на 0,5 литра кипятка — суточная доза.

СБОР № 118

Береза белая (лист)	3	60
Вахта трехлистная (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	2	40
Лен посевной (семя)	2	40
Лопух большой (корень)	4	80
Мята перечная (трава)	2	40
Подорожник большой (трава)	3	60
Спорыш (трава)	2	40
Фиалка трехцветная (трава)	4	80
Чистотел большой (трава)	3	60
Яснотка белая (трава)	3	60

Принимать, как сбор № 115.

СБОР № 119

Береза белая (почки)	2	40
Верба белая (кора)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Земляника лесная (трава)	3	60
Калина обыкновенная (лист)	2	40
Малина обыкновенная (лист)	1	20
Мята перечная (трава)	1	20
Пырей ползучий (корень)	3	60
Сушеница болотная (трава)	2	40
Цикорий обыкновенный (корень)	2	40
Шалфей лекарственный (трава)	3	60
Шиповник коричный (ягоды)	2	40
Яснотка белая (трава)	3	60

Принимать, как сбор № 115.

Курс лечения сборами № 117—119 зависит от тяжести заболевания: назначается от 2—3 месяцев до одного-двух лет. Сборы меняют, делают между ними перерыв на 10—14 дней. В сборы обязательно добавляют компоненты, регулирующие кишечник (см. с. 64—68).

Обычно кожные заболевания — лишь отражение внутреннего неблагополучия. Поэтому необходимо лечить больные

внутренние органы: печень, почки, легкие, желудочно-кишечный тракт и т. п. и добавлять в сборы № 117–119 соответствующие компоненты.

Глава14

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Применяют чаще всего следующие растения: *аир, анис, березу, боярышник, вербу, веронику, горец змеиный, девясил, донник, дуб, душицу, жостер, зверобой, землянику, календулу, калину, капусту, копытень, крапиву, кровохлебку, лапчатку гусиную, лапчатку прямостоячую, лен, лопух, липу, малину, мать-и-мачеху, мелиссу, мяту, пастушью сумку, петрушку, подорожник, пижму, полынь, пустырник, розу, ромашку, руту, спорыш, сушеницу болотную, тмин, тысячелистник, укроп, хвощ, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник, эвкалипт, яснотку.*

Так, народная медицина рекомендует для усиления лактации у кормящих матерей пить настои аниса, тысячелистника, укропа и тмина (в обычных дозах). Для подавления лактации женщины принимают настой шалфея 3–4 раза в день до еды, пока молоко не исчезнет.

При невралгических болях в грудных железах (после тщательного медицинского обследования) делают аппликации: весной из свежих листьев мать-и-мачехи, летом – из листьев лопуха, зимой – из листьев капусты белокочанной. Листья оставляют на 4–5 часов, затем выбрасывают. После 2–3 часов отдыха процедуру повторяют.

В послеродовом периоде повивальные бабки как кровоочищающее давали роженицам отвары почек березы (или настой березовых майских листьев).

"Сельские бабы-повитухи после тяжелых родов дают роженице чай из травы трехцветной фиалки, смешанной с травой череды, листьями грецкого ореха и земляники, каждую в равном количестве; для напара берут 50–60 г смеси на 1 литр кипятка. Принимают 5–6 раз в день по полстакана. Утверждают, что такой чай очищает кровь и матку от послеродовых выделений" (М.А. Носаль, И.М. Носаль, с. 204).

Молодые женщины при скудных месячных ежедневно в течение нескольких месяцев принимали порошок корня копытня (по 0,5 г 3 раза в день в рюмке с молоком на

голодный желудок). При болезненных менструациях назначали настой полыни обыкновенной (чернобыльника), чистотела, лапчатки гусиной или ландышевые капли. Дисфункцию яичников лечили настоем и отваром девясила. При очень обильных месячных больным давали настой мяты (в течение недели 3 раза в день — 3 столовых ложки на 0,5 литра кипятка — суточная доза), а также крапиву, мелиссу, валериану, омелу, хвощ полевой, зверобой, лист земляники, кору калины, пастушью сумку и тысячелистник.

При воспалительных процессах женских половых органов эффективны следующие сборы.

СБОР № 120

Аир болотный (корень)	2	40
Веронпка лекарственная (трава)	3	60
Душнца обыкновенная (трава)	3	60
Золототысячник малый (трава)	2	40
Копытень европейский (трава)	2	40
Лен посевной (семя)	3	60
Малина обыкновенная (лнст)	2	40
Мята перечная (трава)	2	40
Подорожннк большой (трава)	4	80
Полынь обыкновенная (трава)	2	40
Рута душнстая (трава)	2	40
Тмнн обыкновенный (семя)	1	20
Чабрец (трава)	3	60
Шнповннк коричный (плоды)	2	40

СБОР № 121

Береза белая (почки)	2	40
Девясил большой (корень)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Календула лекарственная (цветкн)	4	80
Крапнва жгучая (трава)	2	40
Лопух большой (корень)	2	40
Мать-н-мачеха (трава)	2	40
Пастушья сумка (трава)	4	80
Пнжма обыкновенная (цветкн)	3	60
Роза крымская (цветки)	2	40
Спорыш (трава)	3	60
Тысячелнстник обыкновенный (трава)	2	40
Чнстотел большой (трава)	2	40
Эвкалнпт шариковый (лист)	1	20

СБОР № 122

Верба белая (кора)	1	20
Донник лекарственный (трава)	3	60

Жостер (ягоды)	3	60
Земляника лесная (лист)	2	40
Калина обыкновенная (лист)	1	20
Лапчатка прямостоячая (корень)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	2	40
Мелисса лекарственная (трава)	2	40
Петрушка огородная (трава)	2	40
Полынь горькая (трава)	3	60
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Сушеница болотная (трава)	4	80
Хвощ полевой (трава)	2	40
Шалфей лекарственный (трава)	3	60
Шиповник коричный (плоды)	2	40
Яснотка белая (трава)	3	60

Вкус сбора горький. Принимать, как сбор № 115.

Сборы № 120—122 при остром воспалении с высокой температурой принимают одновременно с медикаментозным лечением в ударных дозировках (т. е. заваривают 5—6 столовых ложек на 1 литр кипятка — суточная доза). Через 3—4 недели при затухании процесса переходят на обычные дозировки (2—3 столовых ложки на 0,5 литра воды) и принимают настои еще 3—4 недели до полного выздоровления. При хронических воспалительных процессах курс лечения может быть длительным — до 8—10 месяцев и даже более. Сборы № 120—122 по возможности меняют, через каждые 2 месяца делают перерыв в приеме трав.

Некоторые лекарственные травы могут действовать абортивно, поэтому их нельзя назначать при беременности. К ним относятся: бузина черная, душица, земляника, золототысячник, календула, капуста (семя), копытень, крапива, кровохлебка, ламинария, лапчатка прямостоячая, можжевельник, пастушья сумка, петрушка, пижма, полынь обыкновенная (чернобыльник), ромашка, рута, спорыш, чабрец, чистотел и некоторые другие.

При климактерическом состоянии, сопровождающемся приливами, головокружением, потливостью, сердцебиением и бессонницей, рекомендуется сбор № 123.

СБОР № 123

Боярышник кроваво-красный (цветки)	5	100
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Девясил большой (корень)	2	40
Донник лекарственный (трава)	3	60
Душица обыкновенная (трава)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	3	60
Лен посевной (семя)	3	60

Мелисса лекарствеииая (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Пастушья сумка (трава)	2	40
Пустыриик пятилопастный (трава)	10	200
Рута душистая (трава)	3	60
Сушеница болотная (трава)	5	100
Чабрец (трава)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	5	100

Травы смешать, учитывая части. 2—3 столовых ложки сбора каждый вечер высыпать в термос на 0,5 литра, заливать крутым кипятком. На следующий день выпить за 3 раза минут за 20—30 до еды в теплом виде. Вечером пустой термос вымыть и вновь заварить траву. Лечение длительное. Через 1,5—2 месяца можно делать небольшие перерывы в приеме трав. При склонности к запорам добавить в сбор жостер, александрийский лист или кору крушины.

При хроническом воспалении влагалища (кольпит), а также при лечении эрозий шейки матки под наблюдением врача местно показаны сборы № 124 и 125.

СБОР № 124

Верба белая (кора)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Крапива жгучая (трава)	5	100
Лапчатка прямостоячая (корень)	1	20
Пастушья сумка (трава)	3	60
Ромашка аптечная (цветки)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	2	40
Яснотка белая (трава)	1	20

СБОР № 125

Дуб обыкиовеииый (кора)	3	60
Календула лекарственная (цветки)	5	100
Кровохлебка лекарственная (корень)	3	60
Леи посевиой (семя)	2	40
Роза коричная (цветки)	2	40
Тысячелистинк обыкновеиный (трава)	3	60
Эвкалипт шариковый (лнст)	1	20

Пять или шесть столовых ложек сбора № 124 и 125 заливают 2 литрами кнпятка, кипятят 5—10 минут на медлеином огне, процеживают. Выливают в кружку н очень теплым раствором делают спринцевания влагалища. Курс лечения в течение 2—3 недель по 2 раза в деиь.

Глава 15

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ НЕВРОЗАХ И ЭПИЛЕПСИИ

Неврозами называют заболевания, в основе которых лежат обратимые изменения центральной нервной системы, возникшие в ответ на психотравмирующие жизненные ситуации. Различают следующие формы неврозов: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. Клинические проявления неврозов достаточно общеизвестны: раздражительность, повышенная утомляемость, бессонница и другие.

Эпилепсия — это психическое заболевание, проявляющееся судорожными и параксизмальными припадками, а также характерными изменениями личности больного. Принято считать, что механизм судорожной готовности связан с наличием постоянного очага эпилептической активности в головном мозге больного.

При неврозах и эпилепсии рекомендуются следующие травы: *аир, багульник, боярышник, буквица, валериана, вероника, девясил, донник, душица, зверобой, калина, кипрей, копытень, коровяк, ландыш, липа, мать-и-мачеха, мята, омела, орех грецкий, подорожник, ромашка, полынь обыкновенная, пижма, пустырник, рута, сирень, синюха, солодка, спаржа, сушеница болотная, трифоль, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, хмель, чабрец, чистотел.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 126

Валериана лекарственная (корень)	2	40
Вероника лекарственная (трава)	4	80
Фенхель обыкновенный (семя)	1	20
Чабрец (трава)	3	60

2—3 столовых ложкн сбора на 0,5 литра кипятка. Принимать, как сбор № 123.

СБОР № 127

Душица обыкновенная (трава)	3	60
Синюха голубая (корень)	1	20
Тысячелистнник обыкновенный (трава)	2	40
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60

Смешать 3 столовых ложки смеси, настоять с 200 миллнлитрами водки в плотно закрытой посуде в течение недели, процедить. Приннмать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды за 20—30 минут (можно с водой).

СБОР № 128

Валериана лекарственная (корень)	1	20
Донник лекарственный (трава)	4	80
Кипрей (цветки)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	3	60
Трифоль (трава)	2	40

Принимать, как сбор № 123.

СБОР № 129

Аир болотный (корень)	1	20
Боярышник кроваво-красный (цветки)	3	60
Душица обыкновенная (цветки)	4	80
Мята перечная (трава)	1	20
Орех грецкий (лист)	2	40
Ромашка аптечная (цветки)	2	40

Принимать, как сбор № 123.

При неврозе можно принимать и отдельно взятые травы: *душицу, кипрей, синюху, хмель, мяту, мелиссу, руту, клевер, крапиву, ландыш, любисток, омелу, очанку, пустырник, ромашку, валериану, сушеницу* и некоторые другие травы (см. главу XVIII) и через 2–3 месяца благополучно распрощаться с неврозом до нового стресса.

При лечении эпилепсии рекомендуются следующие сборы.

СБОР № 130

Багульник болотный (цветки)	3	60
Валериана лекарственная (корень)	1	20
Душица обыкновенная (трава)	10	200
Копытень европейский (трава)	3	60
Липа сердцевидная (цветки)	2	40
Омела белая (трава)	2	40
Пижма обыкновенная (цветки)	2	40
Рута душистая (трава)	1	20
Спаржа лекарственная (побеги)	1	20
Фиалка трехцветная (цветки)	2	40
Чистотел большой (трава)	2	40

2–3 столовых ложки сбора на 0,5 литра кипятка — суточная доза. Принимать, как сбор № 123.

СБОР № 131

Боярышник кроваво-красный (ягоды)	3	60
Девясил высокий (корень)	2	40
Душица обыкновенная (трава)	10	200
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Коровяк скипетровидный (цветки)	2	40
Мать-и-мачеха (трава)	2	40

Подорожник (трава)	1	20
Полынь обыкновенная (трава)	2	40
Сирень обыкновенная (почки)	3	60
Сушица болотная (трава)	4	80
Хмель обыкновенный (шишки)	2	40

Принимать, как сбор № 123.

СБОР № 132

Буквица лекарственная (трава)	4	80
Донник лекарственный (трава)	3	60
Душица обыкновенная (трава)	11	220
Калина обыкновенная (лист)	2	40
Ландыш майский (лист)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Ромашка аптечная (цветки)	3	60
Пустырник пятилопастный (трава)	5	100
Солодка голая (корень)	4	80
Укроп огородный (семя)	1	20
Чабрец (трава)	3	60

Принимать, как сбор № 123.

Лечение сборами длительное, не менее трех лет. Сборы меняют, делают небольшие перерывы через 1,5–2 месяца. Функцию кишечника регулируют в каждом конкретном случае добавлением послабляющих или закрепляющих средств, если возникает такая необходимость.

Лечение проводится под наблюдением врача-психиатра. Прием трав назначают совместно с медикаментами или только фитотерапию без медикаментозного лечения.

Глава 16

НАРОДНОЕ ТРАВОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

Фитотерапии при патологии органов зрения принадлежит второстепенная роль по сравнению с официальным медикаментозным или хирургическим лечением у окулиста. Тем более, что народная медицина не проводит четкой градации между теми или иными нозологическими группами болезней глаза, а лечит плохое зрение в целом.

Близорукость — миопия уменьшается или перестает прогрессировать при регулярном, в течение всего сезона, поедании ягод *черники* по 2–3 стакана в день. Ягоды черники, как известно, чрезвычайно полезны также при заболевании кишечника — хроническом энтерите и сахарном диа-

бете. Их можно заготовить на зиму: протереть с сахаром (из расчета 1 кг ягод на 2 кг сахара) или методом пастеризации.

Основными травами при лечении глазных болезней являются *очанка и василек*. Так, М.А. Носаль считает, что при анатомической целостности глаза очанка при упорном длительном лечении (до 2–4 лет) обязательно дает положительный результат при всех глазных болезнях. Настой очанки (отдельно или в смеси с другими травами) применяют наружно и вовнутрь.

В гомеопатических аптеках продается очанка для приема внутрь (Euphrasia 3x, 3).

"К гноящимся глазам на ночь прикладывают примочки из напара листьев и цветков ноготков... При ослаблении зрения к глазам прикладывают на ночь примочки из напара следующей смеси: цветков ноготков, лепестков васильков и травы очанки, взятых поровну — в любом количестве; не отчаиваясь в успехе, лечатся долго (месяцев 6)" (М.А. Носаль, И.М. Носаль, с. 40).

К о н ъ ю н к т и в и т лечат примочками из очанки и цветов васильков. Берут одну столовую ложку очанки и 1 столовую ложку василька, высыпают в эмалированную посуду, заливают стаканом воды, доводят до кипения, сразу же выключают огонь, настаивают 1–2 часа и используют для промывания глаз и примочек. Курс лечения от нескольких дней до нескольких недель.

Как наружное средство рекомендуется для этих же целей следующий сбор.

СБОР № 133

Очанка лекарственная (трава)	2 чайные ложки
Алтей лекарственный (корень)	1 чайная ложка
Зеленый чай	1/2 чайной ложки
Соль поваренная	на кончике ножа

Смесь высыпать в эмалированную посуду, залить одним стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. При остром воспалении капать пипеткой в глаза по несколько капель через каждые 1–2 часа в течение 2–3 дней или делать из настоя примочки.

Как хорошее наружное средство при конъюнктивите зарекомендовал себя *алтейный корень*. Способ приготовления следующий: одну столовую ложку мелкоизмельченного корня вечером заливают стаканом остуженной кипяченой воды. Настаивают всю ночь. На следующий день настой используют для промывания глаз.

При конъюнктивите, вызванном сезонными вирусными инфекциями, одновременно с наружными процедурами желательно принимать внутрь следующий сбор.

СБОР № 134

Укроп огородный (семя)	1	20
Фиалка трехцветная (цветы)	2	40
Полынь горькая (трава)	2	40
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Эвкалипт шаровидный (лист)	3	60
Календула лекарственная (цветки)	2	40

Принимать, как сбор № 123. Курс лечения 5—7 дней или более. Вкус сбора горький.

Часто рецидивирующий *ячмень*, плохо поддающийся медикаментозному лечению, проходит в течение 2—3 месяцев при регулярном употреблении настоев следующих трав (сборы № 135 и 136).

СБОР № 135

Аир болотный (корень)	2	40
Багульник болотный (трава)	4	80
Береза белая (почки)	2	40
Трифоль (трава)	5	100
Фиалка трехцветная (цветки)	3	60
Череда трехраздельная (трава)	4	80
Календула лекарственная (цветки)	5	100

СБОР № 136

Бузина черная (трава)	2	40
Пижма обыкновенная (цветки)	2	40
Чабрец (трава)	3	60
Шалфей лекарственный (трава)	4	80
Шиповник коричный (плоды)	3	60
Элеутерококк колючий (лист)	1	20
Яснотка белая (трава)	4	80

Готовить и принимать, как сбор № 123.

Одновременно в качестве наружного средства для промывания глаз и для примочек можно использовать настой сбора № 135 или настой отдельно взятых трав: алтея, василька, калужницы болотной, очанки, календулы, будры (готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка или кипяченой воды — при настаивании алтейного корня).

Тяжелое заболевание глаз — *глаукома*, требующее серьезного лечения у окулиста, может принимать более доброкачественное течение при длительном употреблении внутрь сбора № 137.

СБОР № 137

Сушеница болотная (трава)	7	140
Будра плющевидная (лист)	2	40

Очанка лекарственная (трава)	5	100
Пустырник пятилопастный (трава)	10	200
Пастушья сумка (трава)	2	40
Донник лекарственный (трава)	3	60
Вероника лекарственная (трава)	2	40
Мята перечная (трава)	1	20
Цикорий обыкновенный (корень)	1	20

Принимать, как сбор № 123.

В заключение хочется напомнить, что успешное лечение лекарственными травами возможно лишь при соблюдении элементарных гигиенических правил: при разумном режиме труда и отдыха, умеренном и рациональном питании, а главное, фитотерапия несовместима с курением и систематическим употреблением алкоголя.

Глава 17

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Народная медицина многим растениям приписывает противоопухолевое действие.

При онкологических заболеваниях применяются: *аир, алтей, барбарис, береза, бессмертник, брусника, будра, бузина черная, буквица, валериана, вероника, девясил, донник, дурнишник, душица, демянка, жостер, зверобой, земляника, золототысячник, календула, калина, кипрей, клевер, крапива, кровохлебка, крушина, лабазник, ламинария, лапчатка прямостоячая, лопух, лук репчатый. можжевельник, мордовник, мята, омела, орех грецкий, пастушья сумка, петрушка, подорожник, пижма, полынь горькая, полынь обыкновенная, ревень, редька, ромашка, рябина обыкновенная, солодка, спорыш, сушеница болотная, татарник, тмин, туя, фиалка, хвощ, хмель, цикорий, чабрец, чага, череда, черника, чеснок, чистотел, шалфей, шиповник, щавель конский, эвкалипт, элеутерококк.*

Рекомендуемые сборы

СБОР № 138

Аир болотный (корень)	1	20
Брусиика обыкновеиная (лист)	2	40
Вероника лекарствениая (корень)	3	60

Дымянка аптечная (трава)	4	80
Календула (цветки)	4	80
Кровохлебка лекарственная (корень)	2	40
Можжевельннк обыкновенный (ягоды)	1	20
Пастушья сумка (трава)	2	40
Полынь обыкновенная (трава)	2	40
Сушеница болотная (трава)	4	80
Хвощ полевой (трава)	3	60
Черника обыкновенная (лнст)	2	40
Шнповник коричный (кореиь)	2	40
Эвкалипт шарнковый (лист)	1	20

Травы смешать, учнтывая частн. Сбор храннть в пакете. 3–4 столовых ложки сбора вечером высыпать в термос (на 0,7 лнтра), залнть крутым кипятком. На следующнй день выпнть весь настой за 3–4 раза мннут за 20–30 до еды в теплом виде. Если больной ие может выпнть такое количество настоя, заварнть 2–3 столовых ложки на пол-литровый термос.

СБОР № 139

Береза белая (лист)	2	40
Буквнца лекарственная (трава)	4	80
Дурнишник колючнй (трава)	3	60
Землянника лесная (трава)	2	40
Клевер красный (цветки)	1	20
Лабазник (цветки)	4	80
Лапчатка прямостоячая (корень)	1	20
Омела белая (трава)	3	60
Пнжма обыкновениая (цветки)	2	40
Ромашка аптечная (цветки)	2	40
Солодка голая (корень)	2	40
Туя западная (трава)	3	60
Чабрец (трава)	4	80
Шиповнник коричный (ягоды)	2	40

Прннимать, как сбор № 123.

СБОР № 140

Алтей лекарственный (корень)	2	40
Будра плющевндная (трава)	3	60
Девяснл высокий (корень)	1	20
Калнна обыкновенная (лнст)	4	80
Крушина ольховидная (кора)	3	60
Мордовнник обыкновенный (плоды)	3	60
Петрушка огородная (трава)	2	40
Татарник колючнй (трава)	5	100
Хмель обыкновенный (шишки)	3	60
Чистотел большой (трава)	4	80
Шиповник коричный (ягоды)	2	40

Прниимать, как сбор № 123.

СБОР № 141

Бессмертник песчаный (цветки)	4	80
Валернана лекарственная (корень)	1	20
Душнца обыкновенная (трава)	2	40

Жостер (плоды)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	5	100
Золототысячник малый (трава)	4	80
Крапива жгучая (трава)	2	40
Лопух большой (корень)	4	80
Орех грецкий (лист)	3	60
Полынь горькая (трава)	1	20
Спорыш (трава)	3	60
Фиалка трехцветная (трава)	2	40
Череда трехраздельная (трава)	2	40
Щавель конский (корень)	2	40

Принимать, как сбор № 123.

СБОР № 142

Барбарис обыкновенный (корень)	2	40
Бузина черная (цветки)	3	60
Донник лекарственный (трава)	3	60
Зверобой продырявленный (трава)	3	60
Кипрей (трава)	4	80
Ламинария сахаристая (слоевище)	1	20
Мята перечная (трава)	2	40
Подорожник большой (трава)	4	80
Ревень тунгутский (корень)	2	40
Рябина обыкновенная (плоды)	1	20
Тмин обыкновенный (семя)	1	20
Цикорий обыкновенный (семя)	4	80
Шалфей лекарственный (корень)	3	60
Шиповник коричный (корень)	3	60

Принимать, как сбор № 123.

Дополнительно к сборам едят ягоды калины (протертые с сахаром или свежие), принимают чагу (особенно при опухолях желудочно-кишечного тракта). Как противоопухолевые народная медицина рекомендует: сок редьки черной, лук, чеснок, элеутерококк.

В аптеках продается сбор "Здренко", который применяется при раковых заболеваниях, особенно при опухолях желудка и кишечника.

При лечении мастопатии и фибромиомы матки рекомендуют настойку из внутренних перегородок грецкого ореха (перегородки от 20—25 грецких орехов заливают 100 мл спирта. Настаивают неделю. Принимают по 15—20 капель 3 раза в день с водой в течение двух месяцев).

В настоящее время нельзя однозначно ответить на вопрос, помогают ли лечебные травы при опухолевых образованиях. Тем более, что наблюдаемое нередко заметное улучшение в состоянии больных, возможно, связано не столько с каким-либо выраженным специфическим действием трав, сколько с общетонизирующим, обезболивающим, противовоспалительным,

мочегонным, улучшающим деятельность желудочно-кишечного тракта и печени эффектом лечебных настоев.

Вероятно, эти сборы целесообразно назначать при предраковых заболеваниях, в предоперационный период при злокачественных новообразованиях и после операции с целью профилактики рецидивов рака.

Лечение травами длительное, при благоприятном течении болезни не менее 5—7 лет. Сборы или компоненты по возможности меняют, перерывы в первые 2—3 года можно не делать. Функция желудка регулируется добавлением в сборы послабляющих (жостер, лист сенны, кора крушины) или закрепляющих (лапчатка-калган, кровохлебка, бадан, горец змеиный, кора дуба, черника, черемуха) компонентов.

Настои трав не только помогают организму больного восстановить естественную жизнеспособность, но и способствуют выведению токсических веществ после облучения и курса химиотерапии.

Часть II

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Аир болотный

Acorus calamus L.

Ботаническая характеристика. Семейство ароидные. Многолетнее травянистое растение с ветвистым толстым корневищем, усеянным снизу многочисленными мелкими корнями. Поверхность корневища буровато-желтая, на изломе белая, губчатой консистенции. Стебель до 1 м высотой, трехгранный, с длинными острыми листьями, охватывающими друг друга своими основаниями. Листья линейно-мечевидные. Цветочная стрелка прямая, заканчивающаяся выше соцветия так называемым покрывалом. Соцветие — плотный початок, цветки зеленовато-желтой окраски с шестилистными околоцветниками. Цветет в июне—июле. Размножается в основном вегетативно — корневищами. Листья и корневища характерного пряно-горького вкуса, душистые.

Распространение. Аир растет на низких местах по берегам рек, озер, болот. Распространен на большей части европейской территории России, Сибири и Дальнего Востока.

Используемые части растения. Корневища аира.

Они содержат дубильные вещества, камеди, крахмал, гликозиды, витамины (много аскорбиновой кислоты) и эфирные масла (эвгенол, азориновый альдегид, каламен, каламенол и др.). Специфический запах аира, а также многие лечебные свойства обусловлены эфирными маслами.

Применение. Как слабое седативное, а также как тонизирующее средство при угнетении нервной системы.

Обладает противовоспалительным действием, используется как отхаркивающее при заболеваниях дыхательных путей.

Употребляется в качестве противопоносного и возбуждающего аппетит средства, при гастритах с пониженной и повышенной секрецией, при болях в желудке и кишечнике, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Порошок корня аира входит в состав желудочных препаратов «Викалин», «Викаир», «Ультокс». Аирное масло является составной

Аир болотный

частью энатина (олеметин, роветин, ровахол), применяющегося при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Аирный корень используется при заболеваниях желчного пузыря и почек, при различных женских болезнях, при подагре, ревматизме, рахите, как средство, улучшающее зрение и слух.

Наружно применяется для сидячих ванн при женских болезнях, для мытья головы — при выпадении волос.

Аир назначают как полоскание при ангине, зубной боли, при альвеолярной пиорее (пародонтозе) и неприятном запахе изо рта.

Таким образом, аир — одно из универсальных лекарственных растений, возможности практического использования которого еще далеко не исчерпаны.

Приготовление. 1 столовую ложку насыпают в пол-литровый термос, заливают 2 стаканами кипятка. Настой выпивают в течение дня за 3 раза по 1/2 стакана за 20—40 минут до еды.

Порошок корня аира можно принимать при изжоге на кончике ножа 3—4 раза в день.

Александрийский лист (сенна, кассия остролистная)

Cassia acutifolia Del.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Полукустарник высотой до 1 м. Листья очередные, парноперистые. Каждый лист состоит из нескольких пар (до 5) ланцетовидных листочков. Желтые цветки в пазухах листьев собраны в кистевидные соцветия. Цветет в июне—сентябре. Плоды — плоские изогнутые бобы.

Распространение. В диком виде растет в азиатских и африканских пустынях. Как ценное лекарственное растение культивируется в Средней Азии.

Используемые части растения. Листья, реже — плоды.

В листьях найдены антрегликозиды, флавоноиды, антрапроизводные, смолы, алкалоиды, органические кислоты и фитостерины.

Применение. Является мягким слабительным средством, влияющим преимущественно на работу толстой кишки, обладает диуретическим действием. Применяется при атонических запорах, хронических колитах, геморрое. Александрийский лист назначают при запорах беременным. Даже при длительном применении не раздражает слизистую кишечника.

Противопоказания. При длительном употреблении может развиться привыкание, поэтому целесообразно чередовать с другими слабительными средствами.

Приготовление. 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят на медленном огне 15 минут, доливают до первоначального объема. Пьют по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день или 1/2 стакана на ночь. Слабительный эффект проявляется через 7—10 часов после приема.

Гомеопатическая Senna 3х, 3, 6 назначается при астеническом состоянии, сопровождающемся мочекислым диатезом, а также при хронических колитах.

Алоэ древовидное (столетник)

Aloe arborescens Mill.

Ботаническая характеристика. Семейство лилейные. Многолетнее древовидное растение до 4 м высотой. Листья крупные, мясистые, очередные, мечевидно удлиненные, с крупными шиповидными зубцами по краям. Большие оранжевые цветки образуют длинную кисть цилиндрической формы. Плоды — коробочки, наполненные многочисленными семенами. В комнатных условиях плоды алоэ не созревают, цветение наблюдается чаще всего в конце зимы — в начале весны.

Распространение. Алоэ — житель южной Африки. Широко распространен как комнатное лекарственное растение. Для нужд медицинской промышленности возделывается на Кавказе, размножается черенками.

Используемые части растения. Листья, из которых получают сок и порошок под названием сабур.

Сок алоэ содержит антрагликозиды и свободные агликоны, смолы, эфирные масла, ферменты и витамины.

Применение. В народной медицине при неврозах, астенических состояниях, при головных болях неясной этиологии. В смеси с медом и вином сок алоэ применяют при хронических бронхитах, пневмонии, при туберкулезе легких.

Широко используется для лечения желудочно-кишечных заболеваний: хронических гастритов, колитов, при язвенном колите и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для улучшения аппетита. Обладает выраженным слабительным действием, которое наступает через 8—10 часов после приема.

Алоэ назначают в климактерическом периоде, при аменорее, при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

Оказывает хорошее действие при астении, а также после перенесенных инфекционных заболеваний. Применяется при долго не заживающих ранах.

В настоящее время алоэ широко используют при лечении глазных болезней и в отоларингологии как средство, повышающее общую реактивность организма.

Наружно сок алоэ и сабур применяют при ожогах, гнойных ранах, воспалительных заболеваниях кожи инфекционной этиологии, при волчанке и лучевых поражениях.

Противопоказания. Препараты алоэ противопоказаны при заболеваниях сердца, печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, при наклонности к поносам.

Алоэ повышает тонус мускулатуры матки и противопоказан при беременности. При передозировке препаратов алоэ могут появиться боли в сердце, почках, маточные кровотечения, резкое обострение геморроя, и даже гематурия — кровь в моче.

По своей природе алоэ подходит не каждому больному: людям холерического темперамента для внутреннего употребления его не назначают.

Приготовление. Крупные листья алоэ обрывают, моют, выжимают сок. Выжатый сок смешивают с медом и вином типа «Кагор» (200 г сока, 300 г меда, 350 г вина). Смесь выдерживают 5—7 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимают по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 20—40 минут до еды. Курс лечения 3—4 недели.

Н.Г. Ковалева дает другой рецепт: 150 г листьев (срезать края с колючками) размельчить руками и залить 300 г горячего меда, не доведенного до кипения. Настаивать сутки, разогреть, процедить и принимать до 5—10 г утром за час до еды.

Для наружного пользования готовят алоэ в виде мази: сок алоэ в равных пропорциях смешивают с медом, добавляют чистого спирта (1 столовую ложку на стакан смеси), перемешивают еще раз и хранят в холодильнике. Мажут мазью 2—3 раза в день длительно не заживающие раны, язвы и свищи, при необходимости накладывают повязку. Необходимо учитывать индивидуальную переносимость мази.

В медицинской практике применяются следующие препараты алоэ: *настойка сабура*: по 10—20 капель 3 раза в день; *сок алоэ* по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой; *эмульсия алоэ* — наружное; *сироп алоэ с железом* по 30 капель 3 раза в день; *густой экстракт алоэ полосатого* по 1 таблетке 2 раза в день; *водный экстракт алоэ для инъекций.*

Алтей лекарственный

Althaea officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство мальвовые. Многолетнее травянистое растение, достигающее 1,5 м в высоту. Имеет толстые короткие корневища, желтоватые изнутри, покрытые снаружи бурой корой. Стебли одиночные или пучковидные, слабоветвистые. Листья черешковые, очередные, трех- и пятилопастные, верхние – яйцевидной формы. Цветки крупные, скучены в пазухах листьев, венчик пятилепестковый, бледно-розового цвета. Цветет с июня до конца августа.

Распространение. Растет на влажных почвах в поймах рек, в степной и лесостепной зонах европейской части России, на юге Западной Сибири, в Средней Азии и на Кавказе.

Используемые части растения. Корни, реже листья и цветки.

Корни алтея состоят на 35% из слизистых веществ, при гидролизе которых образуются галактоза, глюкоза, арабиноза и рамноза, а также из крахмала, сахара, пектинов, жирных масел и некоторых других веществ.

Применение. Алтейный корень применяется внутрь главным образом в качестве отхаркивающего, обволакивающего, мягчительного и противовоспалительного средства при заболеваниях дыхательных путей. Корень находит также применение при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах, особенно сопровождающихся поносами. В последнем случае он действует как закрепляющее средство. В восточной медицине алтей назначали также при мочекаменной болезни и циститах, при опухолях предстательной железы и хронических простатитах.

Настой и отвар алтея (корней и листьев) действует обволакивающе на слизистые оболочки ротовой полости и желудочно-кишечного тракта: уменьшаются отечность, воспаление и болезненность, кроме того, замедляется всасывание яда из желудка и кишечника в кровь. Поэтому алтейный корень применяли как средство скорой помощи при отравлениях. Если запивать алтеем лекарства, раздражающие желудок, больной легче переносит курс медикаментозного лечения.

Наружно применяют как противовоспалительное и мягчительное в виде припарок (длительно удерживает тепло на месте приложения), для полоскания горла и т.д.

Корни алтея используются как питательное средство в составе слизистой диеты.

Алтей лекарственный

Приготовление. 2–3 столовые ложки корня заливают крутым кипятком в пол-литровом термосе, настаивают ночь. Выпивают в течение дня за 3 раза по 1/2 стакана за 20–40 минут до еды.

В аптеках продаются *сироп алтейный, настой алтейного корня, экстракт алтейного корня жидкий, экстракт алтейного корня сухой.*

Анис обыкновенный

Anisum vulgare Gaerth.

Ботаническая характеристика. Семейство зонтичные. Однолетнее травянистое растение с прямостоячим круглым стеблем, ветвистым наверху, до 60 см высотой. Корень аниса тонкий, веретенообразной формы. Листья верхние — дважды-перистые, линейно-ланцетные, нижние — цельные, на длинном черешке. Цветет в июне–июле. Белые цветки мелкие, собраны в плоский зонтик. Плод — яйцевидная двусемянка. Все растение имеет сильный специфический запах — пряный и сладковатый.

Распространение. Культивируется во многих регионах нашей страны, в диком виде в России не встречается.

Используемые части растения. Плоды.

Из плодов выделены эфирное масло (в основном содержащее анетол), анисовый альдегид, анисовая кислота, а также жирное масло и белковые вещества.

Применение. Как жаропонижающее и отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких: при ОРЗ, бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме и туберкулезе легких.

Настой аниса улучшает деятельность желудка и кишечника, усиливает перистальтику и способствует отхождению газов.

Добавление аниса в сборы при лечении воспалительных заболеваний мочевыводящих путей усиливает мочегонное и противовоспалительное действие лечебных настоев.

Анис повышает лактацию у кормящих матерей и издавна применяется в народе с этой целью.

Приготовление. 1 столовую ложку аниса насыпают в пол-литровый термос, заливают 2 стаканами кипятка. Настой выпивают в течение дня за 3 раза по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды в теплом виде.

В аптеках продаются *капли нашатырно-анисовые*, их назначают по 10–15 капель на прием 3–4 раза в день, *масло анисовое* принимают по 1–5 капель 3–4 раза в день.

Арбуз съедобный

Citrullus edulus Pans.

Ботаническая характеристика. Семейство тыквенные. Однолетнее травянистое растение. Стебель стелющийся, округлопятигранный. Листья большие, трехдольчатые, рассеченные. Цветет с мая до августа. Цветки желтого цвета, раздельнополые. Плод — очень крупная круглая ложная ягода. Плоды созревают в августе—октябре.

Распространение. Родина арбуза — Южная Африка, в России культивируется как ценная бахчевая культура в Поволжье, на Украине, в Крыму, в Молдавии, на Кавказе и в Средней Азии. Любители успешно выращивают арбузы в теплицах в средней полосе страны.

Используемые части растения. Мякоть плодов и семена.

В арбузе содержится большое количество клетчатки. Из мякоти арбуза выделены фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, витамины группы В, а также фруктоза и микроэлементы.

Применение. Улучшает перистальтику кишечника, оказывает послабляющее действие. Применяется как слабое желчегонное при гепатитах. Арбуз — сильное мочегонное средство, в связи с этим успешно применяется при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, при почечнокаменной болезни. Кроме того, рекомендуется больным сахарным диабетом, при малокровии, при метаболическом артрите, подагре и ожирении.

Целесообразно регулярное употребление арбузов при атеросклерозе, так как их клетчатка способствует выведению холестерина из организма. Зеленая корка арбуза используется как сильное диуретическое средство; семена арбуза применяются при лихорадке в качестве жаропонижающего средства.

Арбузное лечение издавна с успехом проводилось как фитотерапевтами, так и представителями научной медицины.

Однако в последние годы назначать арбузы больным, особенно детям, стали реже. Участились случаи отравлений селитрой, которой посыпают бахчу для получения больших, с красной мякотью, однако опасных для здоровья арбузов. Причем, как правило, для своей семьи бахчевод оставляет отдельный, чистый участок и на нем ни селитру, ни ядохимикаты не применяет. Арбузы, предлагаемые государственными торговыми точками, также не гарантируют покупателям безопасность. Поэтому до тех пор, пока не будет налажена четкая система контроля за качеством арбузов, лучше больным от них воздержаться.

Приготовление. Срезают острым ножом зеленый поверхностный слой (цедру), высушивают, измельчают. Употреб-

ляют по 1 столовой ложке порошка в день, до еды, запивая водой.

Старинный рецепт приготовления *арбузного молока:* 1 столовую ложку истолченных арбузных семян растирают с 24 ложками холодной воды. Арбузное молоко дают пить лихорадящим больным через 2 часа по чайной ложке.

Астрагал шерстистоцветковый

Astragalus dasyanthus Pall.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Многолетнее мохнатоопушенное, травянистое растение высотой до 35 см, имеющее толстый стержневой корень. Стебли многочисленные прямостоячие или приподнимающиеся. Листья удлиненно-овальные, широкие, очередные, непарноперистые. Светло-желтые соцветия расположены на длинных цветоносах, размещающихся в пазухах листьев. Время цветения май – июль. Плод — овальный боб с почковидными приплюснутыми семенами. Иногда наблюдается повторное цветение в конце августа.

Распространение. Степная и лесостепная зона России — Воронежская, Курская, Волгоградская области, Ставрополье, Украина и Молдавия. Предпочитает участки с сохранившейся степной растительностью.

Используемые части растения. Надземная часть — трава астрагала.

Химический состав растения изучен мало. Из надрезов и трещин ствола получают камедь, которая содержит полисахариды (бассорин и арабин), а также крахмал, сахара, слизи и органические кислоты.

Применение. Действует успокаивающе на нервную систему, понижает артериальное давление, улучшает коронарное кровообращение. Астрагал — сильное диуретическое средство.

Применяется при лечении неврозов, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, хронической сердечно-сосудистой недостаточности I – II степени, при остром и хроническом гломерулонефрите.

Приготовление. 1 столовую ложку травы высыпают в термос, заливают 1,5 стаканами кипятка. *Настой* выпивают за 3 раза в течение дня за 20 – 40 минут до еды.

Багульник болотный

Ledum palustre L.

Ботаническая характеристика. Семейство вересковые. Вечнозеленый слабоветвистый кустарник высотой около метра, с сильным запахом, вызывающим чувство дурноты и головную боль. Листья багульника плотные, с завернутыми вниз краями, очередные, темно-зеленые, продолговатой формы. Белые цветки собраны на верхушках ветвей в многоцветковые кисти. Плод — продолговатая коробочка. Цветет в мае—июне.

Распространение. Широко распространен в тундровой и лесной зонах европейской части России, Сибири и Дальнего Востока. Растет на заболоченных и торфяных участках леса, образуя сплошные заросли.

Используемые части растения. Облиственные побеги с цветками.

Химический состав изучен недостаточно. Из багульника выделены эфирные масла. В листьях содержатся гликозиды (арбутин, эриволин) и дубильные вещества.

Применение. При заболеваниях органов дыхания: острых и хронических бронхитах, трахеитах и коклюше, при пневмониях и бронхиальной астме.

Багульник оказывает успокаивающее и антиспастическое действие, в связи с этим его назначают при гастритах и спастических колитах, а также при мочекаменной и желчнокаменной болезнях.

Настой багульника широко применяют при лечении различных заболеваний суставов, метаболических артритах, ревматических артритах, при остром и хроническом ревматизме.

При кожных заболеваниях народная медицина рекомендует багульник внутрь и как наружное средство: при экземах, лишаях, угрях и фурункулезе.

Противопоказания. Растение слабоядовито, лечение проводить под наблюдением врача.

Приготовление. 1 столовую ложку багульника заливают в термос с 0,5 л кипятка (суточная доза).

Мазь из багульника — хорошее средство при заболеваниях суставов различной этиологии. Готовят ее следующим образом. Берут мазевую основу — сливочное масло, внутреннее свиное, гусиное, куриное сало, вазелин и т.п. или растительные масла (для жидкой мази) — и высушенное сырье, в данном случае лист багульника, и кладут в горшок или небольшую кастрюлю слоями: слой жира, слой багульника. Заполнив посуду почти до верха, плотно закрывают крышкой, замазывают щели сверху тестом и ставят в духовку на небольшой огонь на 2—3 часа.

Затем процеживают через марлю или мелкое сито, траву выбрасывают. Готовую мазь хранят в холодильнике, ею мажут больные суставы и позвоночник несколько раз в день, втирая в кожу.

Можно приготовить *настойку багульника* для наружного применения. Для этого бутылку заполняют на 2/3 багульником и заливают водкой. Настаивают неделю и процеживают. Хранят настойку при комнатной температуре. Используют по мере необходимости при заболеваниях суставов, радикулите, для обработки ран и ссадин, при кожных болезнях.

Применяется в гомеопатии Ledum 3x, 3, 6. Назначают при заболевании суставов и позвоночника: ревматизме, ревматоидном артрнте, артрозах, остеохондрозе, подагре. Преобладающие симптомы: онемение, тугоподвижность суставов с ощущениями холода в них, в то же время постельное тепло вызывает усиление болезненных ощущений. Ledum помогает прн бронхиальной астме, бронхите с астматическим компонентом, судорожном кашле; при некоторых поражениях почек и мочевого пузыря; как наружное средство.

Барбарис обыкновенный

Berberis vulgaris L.

Ботаническая характеристнка. Семейство барбарисовые. Представляет собой высокий (до 3 м) очень колючий, ветвистый кустарник с обильной корневой порослью. Листья на коротких черешках, очередные, обратнояйцевидные с колючими ресничками. Цветки желтые, душистые, собраны в красивую поникающую кисть. Цветет в мае – июне. Плод – продолговатая кислая ягода красного цвета.

Распространение. В основном растет в южной зоне страны: на Кавказе, в Крыму, иногда встречается в средней зоне, широко культивируется в садах и на дачных участках.

Используемые частн растения. Корни растения, реже листья, плоды.

В плодах барбариса найдены аскорбиновая кислота, а также органические кислоты – яблочная, лимонная, винная. Корни и листья изучены мало, из них выделены катехины и алкалоиды (берберин, бербамин и др.), эфирные масла и дубильные вещества.

Примененне. При нарушениях солевого обмена: при метаболических артритах, остеохондрозе, а также при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Противовоспалительное, обезболивающее и желчегонное действие барбариса объясняет его высокую эффективность при лечении различных заболеваний печени и желчного пузыря: гепатитов, холециститов,

постхолецистэктомического синдрома, хронического панкреатита.

Барбарис обладает выраженным кровоостанавливающим и вяжущим действием, применяется в акушерско-гинекологической практике, при желудочно-кишечных кровотечениях и также при хронических поносах.

Корни барбариса входят в состав известного противоопухолевого сбора Здренко.

Приготовлеиие. 1—2 столовые ложки корней или листьев барбариса на 0,5 л кипятка (суточная доза).

Применяется в гомеопатической практие Barbaris 3x, 3, 6. При нарушеииях солевого обмена: при почечнокаменной и желчекаменной болезнях; при заболеваниях суставов с чувством разбитости, общей слабости, болями, усиливающимися от движения. Показано при иекоторых хроиических расстройствах пищеварения и половой слабости.

Береза белая

Betula alba L.

Ботаническая характеристика. Семейство березовые. Из 120 видов березовых на территории бывшего СССР произрастает 40. Самые распространенные — береза повислая и береза пушистая. Береза белая достигает высоты 20 м. Листья на длинных черешках, яйцевидно- или треугольноромбические, двоякопильчатые по краям, майские листья душистые, клейкие. Кора — белая, гладкая, в нижней части ствола черная. Цветки раздельнополые, собранные в соцветия — сережки. Цветет в мае—июне. Плод — односемянный крылатый орешек.

Распространение. Широко распространена в лесной и лесостепной зонах европейской и азиатской территории России.

Используемые части растения. Кора, листья, почки, березовый сок. Из коры готовят березовый уголь.

Почки и листья березы содержат сапонины, дубильные вещества, смолы, сахара, витамины, эфирные масла, тритерпеновые спирты, инозит, флавоноиды и вещества, обладающие фитонцидными свойствами.

Применеиие. Почки березы, листья и кора обладают бальзамическим запахом и горьким вкусом, в народной медицине считаются хорошим потогонным, мочегонным и кровоочищающим средством.

Настой майских листьев пьют при неврастении как нормализующее состояние нервной системы и при атеросклерозе как улучшающее обмен веществ и мочегонное средство. Настой

листьев или почек применяют при сердечно-сосудистой недостаточности и связанных с ней отеках.

Настой листьев обладает мягким желчегонным действием, его целесобразно назначать при острых и хронических гепатитах. Листья и почки березы — необходимый компонент сборов при лечении болезней почек и мочевыводящих путей — нефритов, пиелонефритов, циститов, почечнокаменной болезни.

Березовый сок эффективен при анемии, общей слабости, при подагре, ревматизме, фурункулезе, как противовоспалительное и способствующее заживлению ран средство.

Листья применяются при острых лихорадочных заболеваниях, как потогонное, кроме того, они содержат большое количество аскорбиновой кислоты.

Наружно широко используются кора, листья, почки и березовый деготь. Кора — как ранозаживляющее и раноочищающее средство; настой и отвары листьев и почек — для ванн, компрессов и припарок при ревматизме, подагре, кожных сыпях, экземе, при пролежнях и ожогах.

Березовый деготь входит в состав мазей, назначаемых при кожных заболеваниях и ранах (мазь Вишневского, мазь Вилькинсона). Активированный уголь, получаемый из березовой древесины (карболен) широко используется врачами в повседневной практике (при метеоризме, отравлениях, при предоперационной подготовке больных).

Противопоказания. Березовые почки следует употреблять с осторожностью, так как смолистые вещества могут раздражать почечную паренхиму, поэтому необходимо следить за анализами мочи.

Приготовление. 2 столовые ложки молодых березовых листьев *настоять* в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой (за 20—30 минут).

2 чайные ложки почек на 1 стакан кипятка, *настоять* в термосе или приготовить *отвар*. Выпить в три приема за 20—40 минут до еды.

Березовый сок пьют по 1 стакану на голодный желудок 2—3 раза в день в течение 2—3 недель. При этом больным необходимо строго соблюдать молочно-растительную диету.

В народномедицинской практике из березового дегтя, смешанного в равном количестве с бараньим и свиным салом, готовят *мазь*, которую применяют при лечении ран и кожных заболеваний.

Бессмертник песчаный (цмин)

Helichrysum arenarium (L.), Moench.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение (до 30–40 см), беловойлочно-опушенное, с прямыми или приподнимающимися стеблями. Корневище деревянистое, темно-бурого цвета. Верхние и средние листья линейно-ланцетные, нижние – обратнояйцевидные. Цветки ярко-желтого или оранжевого цвета, собранные на верхушках в шаровидные корзинки. Цветет в июне–августе.

Плод – продолговатая семянка с хохолком.

Распространение. Довольно широко распространен в европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет на сухих песчаных почвах, в светлых сосновых борах, на склонах холмов, на полях, образуя иногда сплошные заросли.

Используемые части растения. Цветочные корзинки.

Из цветков выделены красящие вещества, горечи, дубильные вещества, смолы, жиры, эфирное масло, витамины и флавоноиды (гликозиды и свободные агликоны).

Примененне. Используется как слабое седативное и улучшающее обмен веществ средство при атеросклерозе; обладает тонизирующим действием, может несколько повысить артериальное давление; стимулирует функцию желудка и поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишечника – применяется при гастритах, панкреатитах, колитах, атонических запорах. Но, в основном, бессмертник используется в народной и научной медицине как прекрасное печеночное средство, регулирующее и желчеобразование, и желчевыделение. Применяется при заболеваниях печени, желчных путей и поджелудочной железы, оказывает мочегонный, глистогонный, кровоостанавливающий эффект.

Противопоказания. Бессмертник слаботоксичен и обладает кумулятивными свойствами, поэтому не применяется более 3 месяцев подряд.

Прнготовление. *Настой бессмертника* готовят из расчета 1–2 столовые ложки цветков на 1–2 стакана кипятка. Выпить за 3 раза в течение дня за 20–40 минут до еды.

Аптечный препарат под названием *фламин* назначают внутрь по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды (с небольшим количеством теплой воды). *Экстракт бессмертника сухой* – гранулированный порошок из цветков бессмертника принимают по 1 г 3 раза в день.

Бессмертник песчаный

Боярышник кроваво-красный

Crataegus sanguinea Pall.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Кустарник или деревце высотой до 5 м. Листья обратно-яйцевидные, пушистые, короткочерешковые с клиновидным основанием и крупнозубчатым краем. Небольшие белые пахучие цветки собраны в густые щитковидные соцветия. Плоды — двусемянки, мясистые, оранжево-желтого или красного цвета. Цветет боярышник в мае—июне, плоды созревают в сентябре.

Распространение. На территории нашей страны произрастает 50 видов боярышника, самым распространенным из них является боярышник кроваво-красный.

Используемые части растения. Цветки и плоды.

Они содержат кислоты (урсоловую, хлорогеновую, кофейную), флавоноиды, сапонины, сорбит, холин, дубильные вещества и эфирные масла.

Применение. Применяется как седативное, понижающее возбудимость нервной системы и улучшающее сон средство. Снижает уровень холестерина в крови, поэтому назначается при атеросклерозе. Боярышник понижает артериальное давление и улучшает коронарное кровообращение, используется при гипертонической болезни, стенокардии, миокардитах, сердечно-сосудистой недостаточности I—II степени, в климактерическом периоде. Цветки и плоды растения понижают проницаемость сосудов и капилляров. Цветки действуют сильнее плодов. Плоды в свежем виде можно употреблять в пищу. Боярышник оказывает также слабое мочегонное действие.

Приготовление. В продаже имеется *настойка боярышника*, ее принимают по 30—50 капель 3—4 раза в день до еды, *жидкий экстракт боярышника* — по 20—30 капель 3 раза в день до еды с водой.

В домашних условиях настой готовят из цветков или сушеных плодов (плоды предварительно растолочь).

Суточная доза — 1 столовая ложка цветков или 2 столовые ложки плодов настоять с 1,5 стакана кипятка, выпить за 3 раза за 30 минут до еды.

Применяется в гомеопатии Sanguinea 3х, 3, 6, θ при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому и кардиальному типу, при аритмии функционального генеза, легких формах тиреотоксикоза, повышенной возбудимости и климактерических жалобах, сопровождающихся тахикардией.

Брусника обыкновенная

Vaccinium vitis idaea L.

Ботаническая характеристика. Семейство брусничные. Небольшой вечнозеленый полукустарник с ветвистыми стеблями высотой до 30 см. Корневище ползучее, ветвистое. Листья кожистые, очередные, эллиптической формы, сверху темно-зеленые, снизу — более светлые. Мелкие белые цветки собраны в поникающие кисти. Цветет в мае—июне. Плоды — кисло-сладкие ягоды ярко-красного цвета, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Встречается в средней полосе России, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке, местами образует сплошные заросли. Растет в сосновых и смешанных лесах, среди кустарников, на песчаных буграх.

Используемые части растения. Листья и ягоды.

В листьях найдены гликозид арбутин, кислоты (хинная, урсоловая, галловая, виннокаменная, эллаговая, аскорбиновая и др.), флавоноид гиперозид, дубильные вещества. В ягодах содержатся витамины (аскорбиновая кислота и др.), органические кислоты, сахара, гликозиды (арбутин и вакцинин). Арбутин расщепляется на сахар и гидрохинон, обладающий бактерицидными свойствами.

Применение. Сок ягод брусники обладает слабым седативным действием, несколько понижает давление и применяется при гипертонии; оказывает мочегонное и жаропонижающее действие; усиливает перистальтику кишечника. Свежие и высушенные ягоды используются как витаминное, ветрогонное, мочегонное средство и применяются при лечении подагры и ревматизма, при нарушениях солевого обмена, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при лечении атеросклероза.

Листья брусники в основном используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, с особенной эффективностью — при щелочной моче. Назначают листья также при лечении диабета, остеохондроза, подагры, ревматизма, при почечнокаменной болезни, а также при поносах и гастритах с пониженной кислотностью. Листья и ягоды брусники обладают довольно сильным противомикробным действием.

В народной медицине настой листьев брусники вместе со зверобоем дают детям при ночном недержании мочи.

Приготовление. 1—2 столовые ложки измельченных листьев брусники кипятить 15 минут на медленном огне с 1,5—2,0 стаканами жидкости. Полученный *отвар* выпивают за

3 раза за 20—40 минут до еды. Можно приготовить *настой* в термосе в тех же пропорциях.

М.А. Носаль, И.М. Носаль рекомендуют следующий рецепт применения листьев брусники при ночном недержании мочи: «Невзирая на то, что листья действуют мочегонно, в этих случаях наблюдается известный эффект... Употребляется смесь из ягод и листьев брусники с добавлением двух ложек травы зверобоя. Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Прием: 3 стакана в день, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну».

Будра плющевидная

Glechoma hederacea L.

Ботаническая характерностика. Семейство губоцветные. Многолетнее стелющееся растение с волнистым корнем. Стебель от 10 до 40 см в длину, с многочисленными прямыми или ползучими горизонтальными побегами. Листья супротивные, длинночерешковые, сердцевидно-почковидной формы. Фиолетово-голубые цветы на коротких цветоножках расположены в пазухах листьев. Цветет в июне—августе. Плод состоит из четырех распадающихся орешков, созревающих в августе—сентябре.

Распространение. Встречается повсеместно на полях, дорогах, в огородах, в лесу, преимущественно на плодородных влажных почвах.

Используемые части растения. Наземная часть растения.

Будра изучена недостаточно, из травы выделены эфирные масла, дубильные вещества, смолы и сапонины.

Применение. Стимулирует обмен веществ, обладает кровоостанавливающим, отхаркивающим, мочегонным и незначительным болеутоляющим действием. Применяется при ангинах, заболеваниях дыхательных органов, при болях в области желудка и кишечника, различных болезнях печени и желчного пузыря, при желчнокаменной болезни.

В народной медицине будру широко применяют при пиелонефритах, циститах и почечнокаменной болезни, а также при подагре, тиреотоксикозе и длительно не заживающих ранах и свищах. Весной молодые листья будры употребляют как приправу к мясным блюдам.

Противопоказания. Растение считается ядовитым, применять под наблюдением врача.

Приготовление. Для внутреннего употребления 2 чайные ложки измельченной травы *настаивают* с 1 стаканом кипятка, выпивают за 3 раза (суточная доза).

Для наружного употребления 1 столовую ложку травы настаивают с 1 стаканом кипятка или кипятят в 1,5 стаканах воды в течение 15 минут. Остудив, используют.

Применяют также порошок из высушенной будры, смешанный с медом, в виде медовой кашицы. Для этого стакан порошка смешивают со стаканом меда. Хранят в холодильнике. Принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день минут за 20 – 40 до еды при хроническом бронхите, хроническом фарингите, затянувшемся трахеите, после перенесенного гриппа или ОРВИ. Курс 3 – 4 недели (при необходимости – до 2 месяцев).

Бузина черная

Sambucus nigra L.

Ботаническая характеристика. Семейство жимолостные. Кустарник или деревце высотой от 2 до 7 м. Крона округлая, пепельно-бурая, с глубокими трещинами. Листья супротивные, непарноперистые, сверху темно-зеленые, снизу – более светлые, продолговатояйцевидные или ланцетные. Мелкие душистые цветки собраны в желтовато-белые плоские соцветия. Плоды – сочные ягодообразные черно-фиолетовые костянки. Цветет в мае – июне, созревает в августе – сентябре.

Распространение. Растет в средней полосе страны, на Украине, в Белоруссии и на Кавказе. Растет в широколиственных лесах, среди зарослей кустарников. Встречается как декоративное растение в садах и парках.

Используемые части растения. Цветки бузины черной, иногда плоды.

Они содержат эфирные масла, гликозиды, слизи, сахар, тонины, холин. В плодах – карбоновые кислоты и красящие вещества. Состав растения малоизучен.

Применение. Как потогонное, мочегонное и противовоспалительное средство. Рекомендуют при простудных заболеваниях, болезнях дыхательных путей (в частности, при бронхиальной астме).

Бузина действует желчегонно, поэтому ее целесообразно включать в сборы при лечении печени и желчевыводящих путей. При болезнях почек и мочевого пузыря настой бузины оказывает противовоспалительное, мочегонное и спазмолитическое действие.

В качестве слабительного средства настои и кисели из ягод бузины применяют в педиатрии.

В народной медицине бузину применяют и при лечении диабета, ревматизма, подагры, а также наружно при ожогах, опрелостях, фурункулах, трофических язвах, для компрессов и припарок, для полоскания горла и полости рта.

Приготовление. 2 столовые ложки травы засыпают вечером в пол-литровый термос, заливают крутым кипятком. На следующий день выпивают весь *настой* за 3 раза минут за 20—40 до еды в теплом виде.

Широко применяется в гомеопатии Sambucus 3x, 3, 6 и Sambucus 2x dil при заболеваниях органов дыхания, особенно при бронхиальной астме, ишемической болезни сердца, заболеваниях суставов. Характерные симптомы для назначения Sambucus: удушливый кашель со стеснением и спазмами в груди, сухость в зеве, ощущение жгучего жара в теле, обильный пот при пробуждении, боли в суставах; судорожная рвота и т.д.

Буквица лекарственная

Betonica officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Высокое (до 1 м) многолетнее травянистое растение с четырехгранным ворсистым стеблем и супротивными листьями. Цветки расположены на верхушках стеблей, пурпурно-красные, собраны в колосовидные соцветия. Цветет в июле—сентябре.

Распространение. Широко распространена в лесной и лесостепной зонах России, образует большие заросли на лесных опушках, среди кустарников, повсеместно встречается как сорняк в садах и огородах.

Используемые части растения. Трава с соцветиями и корни.

Химический состав растения изучен мало, обнаружены горькие и дубильные вещества, алкалоиды, смолы и некоторые органические кислоты.

Применение. В народной медицине при нервных болезнях, как укрепляющее нервную систему средство, при эпилепсии, головокружениях и головной боли, при радикулите и ишиасе. Буквица понижает артериальное давление при гипертонии и активизирует обмен веществ.

Хорошее средство при бронхитах, коклюше, пневмониях, бронхиальной астме, при хроническом кашле курильщиков, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты.

Применяется также при болезнях желудка и печени. Обладает слабительным действием. Как диуретическое и противо-

воспалительное средство используется при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Трава буквицы рекомендуется народной медициной при лечении ревматизма, подагры и различных новообразований.

Иногда употребляется как наружное для компрессов и примочек.

Противопоказания. Буквица противопоказана при беременности, так как, по экспериментальным данным, она способствует повышению тонуса матки.

Приготовление. 2 столовые ложки травы или 1 столовую ложку корней *настоять* в термосе с 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день за 3–4 раза.

Валериана лекарственная

Valeriana officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство валериановые. Многолетнее травянистое растение до 2 м высотой. Корневища короткие, толстые с многочисленными тонкими придаточными корнями (до 10–12 см в длину). Корневище и корни сочные, желтовато-бурого цвета с сильным запахом валерианы. В первый год валериана образует прикорневую розетку листьев. На второй год жизни вырастает цветоносный стебель. Листья нижние – длинночерешковые, верхние – сидячие, непарноперисторассеченные, супротивные, яйцевидно-ланцетные. Бело-розовые цветки собраны в щитковидные соцветия. Цветет в июне–августе. Плод – продолговато-яйцевидная семянка, созревает в августе–сентябре.

Распространение. Распространена на большей части территории России, кроме Крайнего Севера. Растет на влажных лугах, на берегах водоемов. Широко культивируется как ценное лекарственное растение.

Используемые части растения. Корневища вместе с корнями.

Основным действующим началом корней валерианы являются эфирное масло (валериано-борнеоловый эфир), а также изовалериановая кислота. Кроме того, в растении содержатся алкалоиды (валериана, хатинин), гликозид валерид, сапонины, дубильные вещества и различные органические кислоты.

Применение. Назначают при неврозах и бессоннице как регулирующее нервные процессы средство. Валериана обладает гипотензивным и спазмолитическим действием, применяется при гипертонии, кардионеврозах, стенокардии. Валериана рас-

Валериана лекарственная

слабляет спазм гладкой мускулатуры, поэтому ее с успехом применяют при спастических колитах, неврозах желудка и кишечника. Корень валерианы обладает некоторым послабляющим действием, однако несмотря на это валериана может быть рекомендована людям, страдающим хроническими поносами, в том случае, если поносы — проявление невроза кишечника. Препараты валерианы применяются при повышенной возбудимости, вызванной гиперфункцией щитовидной железы, при хорее, эпилепсии, климактерических жалобах и мигрени. Валериана улучшает аппетит и оказывает общеукрепляющее действие, а также усиливает желчеотделение и секреторную функцию желудка и поджелудочной железы. Валериана действует глистогонно.

Противопоказания. Лечебное действие валерианы сугубо индивидуально. У части больных при систематическом применении корня валерианы наступает значительное и стойкое улучшение самочувствия и, наоборот, есть больные, вообще не переносящие валериану.

При хроническом энтероколите валериана может вызвать обострение.

Более полутора-двух месяцев без перерыва валериану принимать не следует, так как могут появиться ощущения дискомфорта, головные боли, беспокойство, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Приготовление. 1 столовую ложку корней высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. На следующий день принимать. Дозировка индивидуальная. Принимают по одной столовой ложке настоя 3—4 раза в день или, при повышенной возбудимости, выпивают весь настой за 3 раза по 1/3 стакана.

Можно принимать *порошки из корня валерианы* в дозе 1—2 г 3—4 раза в день на голодный желудок.

В аптеках продаются готовые препараты из валерианы.

Настойка валерианы — взрослым по 20—30 капель на прием 2—3 раза в день; детям на прием — столько капель, сколько лет ребенку.

Настойка эфирно-валериановая — по 15—30 капель 2—3 раза в день.

Цинк валериановый — по 1—2 порошка или пилюли 3 раза в день.

Экстракт валерианы густой — по 1—3 пилюли 2—3 раза в день.

Капли ландышево-валериановые с адонизидом — по 15—20 капель 2—3 раза в день.

Чай успокоительный (1 часть корней валерианы, 2 части листьев мяты, 2 части вахты и 1 часть хмеля) — 1 столовую

ложку смеси настаивать с 2 стаканами кипятка, настой выпить за 2–3 раза в течение дня.

Валериана входит также в состав *валокордина, капель Зеленина*, в состав желудочных и ветрогонных чаев и т.д.

Применяется в гомеопатии Valeriana 3х, 3, 6 и Zincum valerianicum 6, 12. Показана лицам с переменчивым настроением, когда возбуждение, безудержная веселость сменяется тоской. Характерные симптомы: сонливость и вялость днем и бессонница или беспокойный сон ночью; тянущие и ноющие боли в различных частях тела, меняющие место и интенсивность, носящие часто функциональный характер. Zincum valerianicum назначают при двигательном возбуждении и истерических реакциях.

Василек синий

Centaurea cyanus L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее травянистое растение, прямостоячий стебель до 60 см высотой. Листья тонковойлочные, очередные, цельные, ланцетнолинейные. Синие цветки собраны в одиночные корзинки, расположенные на концах ветвей и стеблей. Цветет в июне–июле. Плод — семянка с коротким хохолком, созревает в августе.

Распространение. Встречается как сорное растение на полях, в садах и огородах на всей европейской территории страны (кроме Крайнего Севера), на Урале, в Крыму и на Кавказе.

Используемые части растения. Краевые цветки.

Цветки василька содержат антоциановый гликозид (цианин) и горечь — центаурин. Полностью химический состав их неизвестен.

Применение. Используется при болезнях мочевыводящих путей, в том числе и при гломерулонефритах (василек не раздражает почечную паренхиму). Цветки василька входят в состав мочегонного сбора. Растение содержит горькие гликозиды и относится к горечам; в качестве легкого желчегонного и спазмолитического средства применяется при болезнях печени.

Цветки василька отдельно или в смеси с другими растениями принимают при глазных болезнях (наружно и внутрь), а также «для очищения крови» при хронических кожных заболеваниях — фурункулезах, экземах, трофических язвах.

Противопоказания. Цветки василька слабо ядовиты.

Приготовление. Заваривают 1 столовую ложку на 0,5 л кипятка — суточная доза.

Вахта трехлистная (трифоль, трилистник водяной)

Menyanthes trifoliata L.

Ботаническая характеристика. Семейство вахтовые. Многолетнее травянистое растение с длинным узловатым корневищем. Листья прикорневые, длинночерешковые, тройчатые. Небольшие беловато-розовые цветки на верхушке безлистного стебля собраны в кисть. Цветет в мае—июне. Плод — двустворчатая коробочка шаровидной формы.

Распространение. Широко распространена практически на всей территории страны. Растет в мелкой воде: в болотах, по берегам озер и ручьев, на мокрых лугах.

Используемые части растения. Листья вахты.

Вахта изучена мало. Известно, что в листьях содержатся горькие гликозиды, главным образом мениантин.

Применение. Как горечь при плохом пищеварении, при весенней астении, как общеукрепляющее при туберкулезе легких.

Трава вахты — одно из лучших средств при хронических гастритах с пониженной секреторной функцией. Вахта входит в состав аппетитного, слабительного, желчегонного, мочегонного сборов.

В народной медицине вахту употребляют очень широко: как средство, успокаивающее нервную систему, при нарушениях сердечного ритма с приступами тахикардии, как жаропонижающее, глистогонное, при малокровии, малярии, воспалениях суставов и различных кожных заболеваниях.

Применяют вахту и в ветеринарии.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* с 2 стаканами кипятка (в термосе). Весь настой выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды.

Назначают как гомеопатическое средство Menyanthes 3x, 3, 6 при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному и гипотоническому типу, истерических расстройствах зреиия и слуха, истерических параличах и судорогах мышц; спазматических болях в желудке и кишечнике; при повышенном половом возбуждении.

Верба (ива белая)

Salix alba L.

Ботаническая характеристика. Семейство ивовые. Кустарник или дерево до 30 м высотой с метельчатой развесистой

Вахта трехлистная

кроной и темно-серой корой. Кора с глубокими трещинами. Листья длинные, ланцетные, серебристо-шелковистые, на конце заостренные, по краям зубчатые, короткочерешковые. Желто-зеленые цветки собраны в продолговатые сережки. Цветет с апреля по май. Плод — коробочка, созревает в мае—июне.

Распространение. Растет нередко вместе с ивой ломкой, ивой пурпуровой и др. Все виды ивы образуют между собой разнообразные гибриды. Ивы любят сырые берега рек, заливные луга, заросли кустарников. Встречается почти по всей европейской части России, на Урале, на Кавказе, в Сибири и в Средней Азии.

Используемые части растения. Кора и листья.

Кора ивы содержит гликозид салицин, смолистые вещества и катехины.

Применение. Как горечь при весенней астении, при плохом аппетите. В народной медицинской практике использовалось при инфекционных заболеваниях и при малярии (вместо хинина). В медицине отвар коры применяется как вяжущее средство при поносах. Отвар коры обладает противовоспалительным действием и назначается внутрь при ревматическом поражении суставов и подагре. Кора обладает тонизирующим действием, эффективна при гипотонии.

Наружно настой коры и листьев ивы белой назначают при кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног; как полоскание — при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки.

Приготовление. 1 столовую ложку коры ивы настаивают с 2 стаканами кипятка (в термосе). *Настой* выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды.

Принимают внутрь *порошок коры ивы:* по 1 г 3 раза в день перед едой.

Отвар коры ивы готовят из расчета 1 столовая ложка коры на 2 стакана воды. Кипятят на медленном огне 15—20 минут. Принимают внутрь по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день. Отвар используют и для наружного употребления.

Корой ивы в России успешно лечили малярию. Для приготовления лекарства нужно настругать свежую кору ивы. 2 столовые ложки коры кипятить с полутора стаканами воды под крышкой на медленном огне до тех пор, пока не останется один стакан жидкости. Весь отвар больной выпивает утром натощак с медом или сахаром (вкус отвара очень горький). Во время приступов малярии больному, кроме питья отвара ивы, под простыню на ночь клали слегка нагретые ивовые листья.

Вербена лекарственная

Verbena officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство вербеновые. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, четырехгранный вверху, ветвистый. Листья трехраздельные, цельнокрайние, надрезанно-городчатые — в зависимости от высоты положения на стебле. Бледно-лиловые или пурпурные цветки собраны в редкую метелку на верхушках стебля. Цветет все лето.

Распространение. Встречается в виде одиночных экземпляров вблизи жилья, на пустырях, на холмах, при дорогах.

Используемые части растения. Надземная часть с цветками — трава вербены.

Надземная часть вербены с цветками содержит гликозиды (вербеналин и вербенин), алкалоиды, слизи, горечи, эфирные масла и танины.

Применение. Обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, используется при гипотонии, упадке сил, при анемии, при скудных менструациях у женщин астенического телосложения. В народной медицине применяется при болезнях печени, при фурункулезе и «золотухе».

Считается хорошим средством при тромбофлебитах и хронических язвах голени. Применяется как наружное средство при ангинах, стоматитах, при труднозаживающих язвах, ранах и свищах.

Противопоказания. Некоторые авторы считают растение ядовитым.

Приготовление. 1 столовая ложка травы *настаивается* с 1 стаканом кипятка (суточная доза).

М.А. Носаль и И.М. Носаль дают следующий рецепт наружного применения вербены для уменьшения воспалительной реакции и заживления ран: «В виде примочек при болезнях кожи пользуются напаром из следующей смеси: вербены 10,0 г, ромашки 5,0 г, лепестков розы 10,0 г, дубовой коры 10,0 г, листьев шалфея 5,0 г и травы хвоща 10,0 г».

Вероника лекарственная

Veronica officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство норичниковые. Многолетнее ветвящееся травянистое растение высотой от 10 до 30 см, со стелющимися побегами.

Вербена лекарственная

Вероника лекарственная

Листья обратнояйцевидной формы, короткочерешковые, жесткие, покрытые волосками, супротивные. Цветки бледно-голубые или голубовато-розовые, собраны на верхушках в кисти. Цветет с июня до августа. Плод — желтовато-бурая, почти треугольная коробочка, созревает в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространена в европейской части страны, в Сибири, на Урале, на Кавказе и в Средней Азии. Встречается на опушках лесов, вдоль дорог, на лугах, обычно в сухих и довольно светлых местах.

Используемые части растения. Облиственные верхушки растения — трава.

Химический состав растения изучен недостаточно. Обнаружены горькие вещества, танины, гликозид аукубин, эфирные масла, витамины, сапонины и некоторые другие вещества.

Применение. Старейшее народное средство. Употребление вероники лекарственной прежде было очень широким. Она использовалась при заболеваниях печени, почек, селезенки, при гинекологических заболеваниях, при туберкулезе, подагре, диабете и раке. Теперь растение применяется в основном при простудных заболеваниях дыхательных путей и при бронхиальной астме. Растению свойственно противосудорожное, болеутоляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, ранозаживляющее и противогрибковое действие. Назначают как горечь при плохом аппетите, при гастритах с пониженной кислотностью, при поносах.

Настой вероники используется наружно при лечении ожогов, фурункулов, кожных заболеваний и гноящихся ран.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* в термосе с 2 стаканами кипятка, выпивают в 3—4 приема за 20—40 минут до еды.

Горец змеиный (раковые шейки, змеевик)

Polygonum bistorta L.

Ботаническая характеристика. Семейство гречишные. Многолетнее травянистое растение высотой от 30 см до 1 м. Корневище толстое, змеевидное, на изломе — красноватое. От корневища отходят многочисленные тонкие корни. Листья очередные, ланцетовидные, у корня собраны в розетку. Густое цилиндрическое соцветие бело-розового цвета возвышается над листовой розеткой и издалека бросается в глаза. Цветет в мае—июне. Плод — трехгранный орешек.

Горец змеиный

Распространение. Образует заросли на влажных лугах и лесных опушках. Растет почти на всей европейской части нашей страны, на Урале, в Западной Сибири, исключая Крайний Север и степные зоны.

Используемые части растения. Корневища горца.

Вяжущее действие растения обусловлено содержанием в нем дубильных веществ пирогалловой группы — танинов.

Кроме танинов, обнаружены галловая кислота, флобафен, крахмал и белок.

Применение. Корневища, содержащие до 25% дубильных веществ, как противопоносное и противовоспалительное средство — при острых и хронических заболеваниях кишечника, сопровождающихся поносами, в том числе и дизентерийного происхождения.

Корень змеевика — сильное кровоостанавливающее средство. В народной медицине отвары корневища употребляют при различных внутренних и гинекологических кровотечениях, а также при циститах и холециститах. Считается противоопухолевым растением.

Отвар горца змеиного при длительном применении помогает при пародонтозе и язвенном стоматите как наружное средство.

Делают микроклизмы и теплые сидячие ванночки (курс 10—15 процедур, один раз в день, продолжительность 10 минут) из отвара змеевика при выпадении прямой кишки.

Порошок из сушеных листьев горца змеиного (а также свежие листья) прикладывают к ранам и ссадинам как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

Приготовление. *Настой* готовят из 2 чайных ложек корня на 1 стакан кипятка (в термосе) — суточная доза.

Отвар готовят также из расчета 2—3 чайных ложек на 1 стакан воды. Кипятят 10—15 минут. Принимают 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Горец перечный (водяной перец)

Polygonum hydropiper L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству гречишных. Однолетнее травянистое растение с узловатым прямостоячим стеблем высотой до 60 см. Листья продолговатоланцетовидной формы, очередные, цельнокрайние, на верхушке длиннозаостренные. Мелкие зеленовато-розовые цветки собраны в длинные колосовидные кисти. Все растение имеет характерный горьковато-перечный вкус. Цветет в июне—

августе. Плод — трехгранная зерновка, созревает в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространенное растение. Растет на всей территории нашей страны на влажных лугах, по берегам рек и озер, как сорняк.

Используемые части растения. Надземная часть растения.

Надземная часть растения содержит флавоноиды, гликозид полигопиперин, эфирное масло и др.

Применение. В народной медицине как средство, очищающее раны и рассасывающее затвердения. В средние века Парацельс использовал траву водяного перца наружно как болеутоляющее и раздражающее средство, заменяющее горчичники. В народной медицине считается противоопухолевым растением.

Трава водяного перца обладает сильным кровоостанавливающим действием, применяется внутрь при маточных и геморроидальных кровотечениях. Применяется также как наружное средство в виде ванн, орошений и мазей.

М.А. Носаль и И.М. Носаль рекомендуют способы лечения геморроя, согласно которому 400,0 г свежей травы водяного перца варят 15 минут в 2 л воды, настаивают 20 минут, процеживают, к отвару добавляют 2 стакана горячего молока. Теплый отвар вливают в таз и садятся в него на 15 минут, потом подмываются теплой водой. Этот прием выполняют после очищения кишечника.

Горец перечный — хорошее средство для уничтожения вредителей огородных культур. Готовят его следующим образом: 1 кг травы заливают 2—3 л воды, доводят до кипения и настаивают несколько часов, накрыв чем-нибудь теплым. Затем процеживают, доливают водой до 10 л, перемешивают и используют для опрыскивания растений.

Противопоказания. Растение слабоядовито.

Приготовление. Для приема внутрь 1 столовую ложку травы настаивают с 0,5 л кипятка — суточная доза.

Горец почечуйный (почечуйная трава)

Polygonum persicaria L.

Ботаническая характеристика. Семейство гречишные. Однолетнее травянистое растение, стебель прямой, до 50 см высотой, узловатый, бороздчатый. Листья очередные, коротко-черешковые, линейно-ланцетовидные с темно-красными или

черными пятнами. Бело-розовые цветки собраны на концах стеблей в короткие и толстые колосовидные кисти. Цветет в июне—сентябре. Плод — черный орешек яйцевидной формы.

Распространение. Широко распространен на всей территории России, кроме Крайнего Севера и пустынь. Излюбленные места обитания — берега рек и озер, сырые луга, сады и огороды.

Используемые части растения. Вся трава, собранная во время цветения.

В надземной части растения найдены танины, галловая кислота, флобафены, флавоноиды, эфирные масла.

Применение. Основано на выраженном кровоостанавливающем действии травы. В народной медицине горец почечуйный применяется при лечении геморроя, а также при маточных и желудочно-кишечных кровотечениях. Трава обладает легким слабительным и мочегонным действием. Ее иногда используют при энтероколитах, сопровождающихся спастическими или атоническими запорами.

Как наружное средство назначают при экземах кожи и при долго не заживающих язвах.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. 1 столовую ложку *настаивают* на 0,5 л кипятка — суточная доза.

Девясил высокий

Inula helenium L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Высокое многолетнее растение до 2 м в высоту. Стебли маловетвистые, прямые, короткоопушенные. Корневища и корни желто-бурого цвета. Листья очередные, продолговато-яйцевидные или эллиптические, черешковые, верхние с сердцевидным основанием, стеблеобъемные. Золотисто-желтые редкие цветки собраны в корзинки и расположены на концах стеблей в виде метельчатых соцветий. Цветет в июле—августе. Плоды — четырехгранные пушистые семянки — созревают в сентябре.

Распространение. Встречается небольшими группами в европейской части страны, на Урале, в Западной Сибири, на Кавказе. Предпочитает светлые опушки, склоны гор и холмов, поймы рек. Разводится как лекарственно-декоративное растение в садах и огородах.

Используемые части растения. Корневища с корнями.

Девясил высокий

В корневищах и корнях девясила содержится эфирное масло сложного состава (лактоны, алантол и проазулен). Кроме эфирного масла, в корнях обнаружен инулин (до 44%), инуленин, псевдоинулин, уксусная и бензойная кислоты.

Применение. В народной медицине применяется при головных болях, эпилепсии, при сердцебиениях. Обладает выраженным отхаркивающим и противовоспалительным действием, используется при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе и коклюше. Как противовоспалительное средство девясил эффективен при гастритах, колитах, при заболеваниях печени и желчного пузыря, при болезнях мочевыводящих путей. Девясил оказывает нормализующее действие на кишечник как при поносах, вызванных хроническим энтероколитом, так и при привычных запорах, эффективен при болезненных месячных.

Корень девясила хорошее средство при ревматических заболеваниях и болезнях обмена: подагре, неспецифических артритах и экссудативном диатезе. Девясил обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Наружно применяется при экземе, при кожных сыпях, нейродермите, при трудно заживающих ранах, при воспалениях десен.

Приготовление. *Настой* готовят из 2 чайных ложек корней и стакана кипятка (в термосе). Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

Для приготовления *отвара* 1 столовую ложку корней кипятят с 2 стаканами воды в течение 15–20 минут на медленном огне. Отвар выпивают в течение дня (по 1–2 столовые ложки каждый час).

Существуют *старинные методы приготовления девясила*. Приготовление *вина из корней девясила*: 5 столовых ложек корней (около 30 г) смешивают с 30 г спирта, оставляют на 24 часа. Затем разводят 1 л сухого виноградного вина, размешивают, отжимают и фильтруют; пьют перед едой по 30–40 г при плохом пищеварении и отсутствии аппетита.

Приготовление *мази* для наружного употребления: 180 г корня заливают 360 г воды, кипятят, протирают сквозь сито и смешивают со 120 г свиного сала или со свежеприготовленным сливочным маслом без соли.

Применяется в гомеопатии Inula 3x, 3, 6 при заболеваниях суставов, неврастении, гинекологических болезнях. Характерные симптомы: боль в спине, мышечные подергивания, позыв на низ и на мочеиспускание, тянущие боли в матке.

Донник лекарственный

Melilotus officinalis Ders.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Двулетнее травянистое растение высотой до 1 м, со стержневым разветвленным корнем. Все растение издает специфический аромат. Обычно состоит из нескольких ветвистых пышноцветущих стеблей. Листья очередные, длинночерешковые, тройчатые, продолговато-овальной формы. Желтые, мелкие, поникающие цветки собраны в густые кисти. Цветет в мае—августе. Плод — морщинистый боб, созревает в июле—сентябре.

Распространение. Широко распространен в лесных и лесостепных районах нашей страны. Растет на пустырях, вдоль дорог, как сорняк на полях и лугах.

Используемые части растения. Облиственные верхушки растений (трава), цветки.

Из травы донника выделены кумарин (0,4%); кумаровая кислота, мелилотин, мелилотозид, пурины, эфирные масла и жиры.

Основным действующим началом эфирного масла, выделенного из цветков донника, является кумарин. В них содержатся также смолистые вещества, танин, холин, слизи и некоторые другие химические соединения, придающие доннику своеобразный аромат.

Применение. Донник понижает артериальное давление. Трава донника содержит кумарин и поэтому обладает антикоагулирующим и фибринолитическим эффектом.

Применяется для понижения возбудимости нервной системы при неврастении, кардиоспазмах, при истерии, мигрени и бессоннице, а также при климактерических жалобах. При гипертонической болезни донник способствует нормализации давления. Как антиспазматическое средство назначается при стенокардии и атеросклерозе, значительно уменьшает протромбиновое время.

Донник может использоваться как отхаркивающее при воспалительных заболеваниях органов дыхания, как мягкое слабительное и ветрогонное, с хорошим результатом применяется при дисменорее и при воспалении яичников, входит в состав слабительного чая.

Трава донника из-за своего мягчительного и одновременно раздражающего действия популярна в народной медицине как наружное средство. Ранее из нее готовили отвлекающие пластыри. Настой и отвар, а также мазь с цветками донника применяют при фурункулезе, гнойных ранах, при опухолях сус-

Донник лекарствениый

тавов, при груднице у кормящих женщин, при воспалении среднего уха и т.п.

Противопоказания. Ядовитое растение. При передозировке может появиться головная боль, тошнота, кровоточивость слизистых. Желательно донник применять только в сборах совместно с другими лекарственными травами.

Приготовление. Для употребления внутрь 2 чайные ложки травы настаивают с 1,5 стаканами кипятка, *настой* выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды.

Для наружного применения 2 столовые ложки травы настаивают с 2 стаканами кипятка.

Широко применяется в гомеопатии Melilotus 3x, 3, 6. Гомеопатический антикоагулянт: вызывает постепенное и стойкое уменьшение протромбинового индекса, побочных явлений при этом не наблюдается. Назначают при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе, для профилактики тромбоэмболии и тромбоза. Показан также при сильных головных болях, сопровождающихся приливом крови к лицу и к голове; при спазмах, судорогах, эпилепсии. Характерными симптомами для назначения препарата являются: ухудшение состояния в сырую погоду, от физического напряжения, в 16 часов дня.

Дрок красильный

Genista tinctoria L.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Невысокий кустарник от 30 см до 1,5 м в высоту с прямостоячими или стелющимися стеблями, отходящими от корневища. Стебли метельчато разветвленные, покрыты прижатыми волосками. Листья продолговатые или ланцетные, короткочерешковые, темно-зеленые с острыми прилистниками. Желтые цветки собраны на верхушках побегов в многоцветковые соцветия. Цветет в июне—июле. Плод — плоский голый боб до 30 мм длиной, созревает в августе.

Распространение. Растет в степной и лесостепной зонах России, в Западной Сибири и на Урале, предпочитает песчаные и известковые склоны, опушки сосновых боров.

Используемые части растения. Верхняя часть растения в фазе цветения и семена.

Химический состав изучен недостаточно. Из дрока выделены алкалоиды — цитизин, генистеин и метилцитизин, флавоновый гликозид лютеолин, который считается основным действующим началом.

Применение. Дрок обладает тонизирующим действием, применяется при астении и нейроциркуляторной дистонии гипотонического типа. Трава оказывает довольно сильное мо-

чегонное и противовоспалительное действие, в связи с чем назначается при сердечно-сосудистой недостаточности, острых и хронических воспалениях почек и мочевого пузыря. Дрок действует послабляюще на кишечник. В народной медицине траву применяют при заболеваниях печени, а также при геморрое. В качестве слабительного иногда дают семена дрока (настой 1 столовой ложки семян на 1 стакан кипятка — суточная доза).

Противопоказания. Некоторые авторы считают дрок слабоядовитым растением.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

Дуб обыкновенный

Quercus robur L.

Ботаническая характеристика. Семейство буковые. Высокое дерево (до 50 м) с широкораскидистой кроной. Кора с глубокими трещинами, темно-серого и темно-коричневого цвета. Листья очередные, перистолопастные, короткочерешковые, темно-зеленые. Мелкие одиночные цветки собраны в сережки. Цветет в апреле—мае. Плод — буроватый желудь, созревает в сентябре.

Распространение. Дуб обыкновенный растет в лесо-степной зоне европейской части России, в смешанных лесах или сплошными массивами.

Используемые части растения. Кора молодых стволов и ветвей.

В коре дуба содержится много дубильных веществ, флавоноиды, пентозаны, пектин, галловая и эллаговая кислоты, сахара, слизи, белковые соединения.

В желудях содержится крахмал (до 40%), дубильные вещества (до 8%), белки, жиры, сахара; в листьях — кверцетин, кверцитрин, дубильные вещества и пентозаны.

Применение. Обусловлено большим содержанием дубильных веществ. Кора дуба оказывает сильное противовоспалительное и вяжущее действие. Назначают при острых и хронических энтероколитах, сопровождающихся поносами, а также при различных кровотечениях.

Отвар коры рекомендуется для полоскания рта и горла при воспалительных процессах, хрипоте, парадонтозе, при дурном запахе изо рта. Дубовый отвар применяют при ожогах, для лечения пролежней и экзем. При эрозиях шейки матки и кольпи-

тах делают ирригации из отвара коры дуба. Кора дуба входит в состав сборов для полоскания горла.

Истолченная в порошок (или перемолотая) кора дуба — хорошее средство при чрезмерном потении ног. Утром обильно посыпают чулки или носки с внутренней стороны порошком дуба и ходят в них весь день. Вечером ноги моют прохладной водой. Так делают до тех пор, пока излишняя потливость ног не прекратится.

Противопоказания. При длительном полоскании рта отваром коры в некоторых случаях наблюдается снижение обоняния.

Приготовление. Для внутреннего употребления 1 столовую ложку коры заливают 0,5 л воды, кипятят на медленном огне 15—20 минут, доливают до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20—40 минут до еды.

Наружно пользуются более крепким отваром, который готовят из расчета 4—5 ложек коры на 0,5 л воды.

Дурнишник колючий

Xanthium spinosum L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее растение со стеблем до 70 см высоты, ветвистым, серовато-зеленым (как и листья), короткошершавоволосистым. Листья при основании сердцевидные, выше — трехлопастные, надрезанно-зубчатые. Растение однодомное, соцветия однополые. Мужские — многоцветковые, почти шаровидные, с оберткой из одного ряда узких листочков; женские — двуцветковые со сростнолистовой оберткой из яйцевидных пушистых листочков, покрытых рассеянными шипами и снабженных прямыми толстыми колючками.

Распространение. Произрастает на сорных местах в южной и средней полосе России, на Кавказе, в Средней Азии, в южной части Западной и Восточной Сибири, растет также почти по всей Европе, Северной Африке, Западной Азии, в Китае, Японии и Северной Америке. Дурнишник можно выращивать из семян на садовых участках.

Используемые части растения. Надземная часть — во время цветения; корень — осенью, семена — в период созревания.

Растение малоизученное. Известно, что все части дурнишника богаты йодом, кроме того, найдены пигменты, алкалоиды,

аскорбиновая кислота, жирные масла, смолы и гликозид (ксантострумарин).

Применение. Препараты из дурнишника успешно используют в народной медицине для лечения заболеваний щитовидной железы.

Траву употребляют также при желудочно-кишечных заболеваниях — при поносах, дизентерии и даже при холере. Свежий сок травы дают больным при крапивнице: детям от 2 до 10 капель (в зависимости от возраста), взрослым по 15—20 капель на прием 5—6 раз в день.

Дурнишник — хорошее средство при различных кожных заболеваниях; применяется внутрь и наружно при экземах, лишаях, грибковых поражениях. Свежими растертыми листьями дурнишника смазывают пораженные участки кожи (или используют для этой цели отвар травы).

Противопоказания. При наружном применении сока растения иногда возникает ощущение жжения. Применять с осторожностью.

Приготовление. Для приема внутрь 1—2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка (*настаивают* в термосе) — суточная доза.

Для наружного применения кипятят 3—4 столовых ложки в 0,5 л кипятка.

Душица обыкновенная

Origanum vulgare L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем, высотой от 20 до 80 см. Стебли покрыты мягкими волосками. Листья супротивные, удлиненно-яйцевидной формы, черешковые, цельнокрайние или мелкозубчатые, по краям реснитчатые. Мелкие пурпурно-розовые цветки собраны на верхушках побегов в щитковидную метелку. Цветет в июле—августе. Плод состоит из четырех яйцевидных орешков, созревает в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространена на большей части территории страны, предпочитает светлые лесные опушки, склоны оврагов, заросли кустарников и обочины дорог.

Используемые части растеиия. Надземная часть (трава).

В траве душицы найдено эфирное масло (состоящее из фенола, тимола и его изомеров), дубильные вещества, пигменты. В душице содержится довольно много аскорбиновой кислоты.

Душица обыкновенная

Применение. Действует успокаивающе на центральную нервную систему, применяется при неврозах, бессоннице, истерии, эпилепсии, при гипертонической болезни и атеросклерозе, в период климактерия и при повышенной половой возбудимости.

Душица усиливает секрецию бронхиальных желез, оказывает спазмолитическое, отхаркивающее и сильное потогонное действие. Назначается при бронхитах, пневмониях, бронхоэктазах, а также при бронхиальной астме и коклюше.

Трава возбуждает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику. Применяется при спазмах желудка и кишечника, при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонических запорах.

Оказывает желчегонное, противовоспалительное и антибактериальное действие. Используется при заболеваниях печени и желчного пузыря, усиливает мочеотделение.

В народной медицине употребляют при ревматическом поражении суставов и при подагре. Применяется при болезненных менструациях и при аменорее, оказывает абортивное действие.

Трава как наружное средство находит применение при экземе, кожных сыпях, для промывания ран. Отвар и настой душицы применяют для ароматических фитованн.

Душица является составной частью потогонных, ветрогонных и грудных сборов.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настой* готовят из 2 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка (в термосе). Принимают в 3 приема за 20—40 минут до еды. *Спиртовая настойка* готовится из расчета 10 г травы на 150 мл 70-процентного этилового спирта. Настаивают 7—10 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимают по 30—40 капель 3—4 раза в день.

Н.Г. Ковалева рекомендует принимать при эпилепсии траву душицы в виде настоя (2 столовые ложки на 1,5 стакана кипятка — суточная доза). Курс лечения 3 года.

Гомеопатический препарат Origanum 3x, 3, 6 показан при нейроциркуляторной дистонии, вегетативной дисгармональной миокардиодистрофии, климактерических жалобах, как антиспазматическое средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Дымянка аптечная

Fumaria officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство маковые. Однолетнее травянистое растение высотой 15—40 см. Стебель

стелющийся с приподнятыми ветвями, сизо-дымчатый. Листья тонкие, нежные, перисторазделенные. Розовато-фиолетовые или розовые цветки на верхушках стеблей собраны в кистевидные соцветия. Цветет в июне—августе. Плод — односемянный орешек, срезанный или вдавленный на верхушке.

Распространение. Растет в европейской части России, в Сибири, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Встречается на плодородных почвах: на огородах, в садах, на полях, пустырях.

Используемые части растения. Трава дымянки.

Химический состав растения изучен недостаточно. Обнаружены следующие вещества: алкалоид фумарин, фумаровая кислота, криптокарпин и ауреотоксин, горечи и смолы.

Применение. Дымянка популярна как хорошее общеукрепляющее средство. Ее назначают на длительное время (часто совместно с вахтой) после тяжелых болезней, при туберкулезе легких, при хроническом бронхите и бронхоэктазах, при миокардитах и пороках сердца.

Трава улучшает аппетит, способствует нормализации желудочной секреции при гастритах с пониженной кислотностью, послабляет кишечник. Наружно пользуются свежим соком дымянки при лишаях, потнице, чесотке и других кожных болезнях.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* в пол-литровом термосе — суточная доза.

Настойку готовят из травы. Для этого пол-литровую бутылку заполняют нарезанной дымянкой и доверху заливают спиртом. Настаивают 5—7 дней. Используют за 30 минут до еды и наружно при болезнях кожи.

Для приготовления *мази* 1 столовую ложку высушенной и растертой в порошок травы смешивают с 50 г вазелина. Хранят в холодном месте.

Жостер слабительный (крушина слабительная)

Rhamnus cathartica L.

Ботаническая характеристика. Семейство крушиновые. Кустарник или деревце от 3 до 8 м высоты, сильно ветвистый, колючий. Кора красновато-бурого цвета. Листья супротивные, пильчатые, эллиптической или яйцевидной формы. Невзрачные зеленоватые цветки расположены в пазухах листьев. Цветки однополые, собраны в пучки по 10—15 штук. Цветет в мае—

июне. Плод — многосемянная костянка, созревает в сентябре—октябре.

Распространение. Растет в южных районах европейской части страны, в Западной Сибири, в некоторых местах Средней Азии. Предпочитает сухие опушки лиственных и смешанных лесов, южные склоны холмов и берегов рек.

Используемые части растения. Плоды (ягоды).

В ягодах жостера найдены слизи, сахара, органические кислоты, а также антрагликозиды, жостерин и другие пектиновые вещества. В коре обнаружены рамникозид, хризофановая кислота и др.

Применение. Жостер — хорошее слабительное средство. Действует преимущественно на толстую кишку через 10—14 часов после приема. Плоды жостера по своему действию слабее коры. Применяется в виде настоя, отвара или свежих плодов при спастических и атонических запорах, геморрое, трещинах заднего прохода (для размягчения стула).

Обладает диуретическим действием. В народной медицине еще употребляется при отеках, подагре и кожных заболеваниях. Плоды жостера в народе считаются противораковым средством.

Противопоказания. Не рекомендуется при наклонности к поносам.

Заманиха высокая (эхинопанакс высокий)

Echinopanax elatum Nakai

Ботаническая характеристика. Семейство аралиевые. Многолетний кустарник, колючий, высотой около 1 м, с прямыми стволами. Кора светло-серого цвета. Заманиха имеет длинное корневище, от которого отходят малочисленные толстые корни шнуровидной формы. Листья длинночерешковые, округлой формы, до 35 см в диаметре, пальчатолопастные. Светло-зеленоватые цветки собраны в слабо разветвленные метелки. Цветет в июне—июле. Плоды яркие, красновато-оранжевого цвета, шаровидной формы. Созревают в августе—сентябре.

Распространение. Встречается в хвойных и березовых лесах Приморского края.

Используемые части растения. Корневища с корнями, собранные во время созревания плодов.

В корнях и корневищах заманихи высокой содержится эфирное масло, в состав которого входят фенолы, спирты и

альдегиды, свободные кислоты и углеводороды, а также сапонины (эхиноксозиды) и алкалоиды.

Применение. Как стимулирующее средство при астении, депрессивных состояниях, гипотонии, половой слабости, диабете, а также при физическом и умственном переутомлении.

Противопоказания. Гипертоническая болезнь, а также индивидуальная непереносимость заманихи.

Приготовление. В аптеках продается *настойка заманихи*. Прием по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Зверобой продырявленный (пронзенный)

Hypericum perforatum L.

Ботаническая характеристика. Семейство зверобойные. Многолетнее травянистое растение высотой от 30 до 80 см. Стебель прямостоячий, зеленого, затем красновато-бурого цвета. Листья супротивные, эллиптические, с просвечивающими точками — «дырочками». Ароматные золотисто-желтые цветки собраны в широкометельчатые соцветия. Цветет в июне–августе. Плод — продолговатая коричневая коробочка, созревает в июле–сентябре.

Распространение. Распространен повсеместно в европейской части России, в Западной Сибири. Предпочитает лесные опушки, светлые поляны, растет вдоль дорог, как сорняк — в садах и огородах.

Используемые части растения. Надземная часть растения (трава), собранная в начале фазы цветения.

Растение содержит дубильные вещества, эфирные масла, флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин), витамины (С, РР, каротин, никотиновую кислоту), антоцианы, спирты, алкалоиды, смолы и пигменты.

Применение. Одно из самых популярных лекарственных растений. Обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим действием.

Применяется при астенических состояниях, неврозах и неврастениях, головных болях и бессоннице. Действует противовоспалительно и болеутоляюще при воспалении седалищного нерва.

Трава зверобоя обладает спазмолитическим действием и стимулирует деятельность сердца, применяется при миокардитах и эндокардитах.

Зверобой продырявленный

Зверобой назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, поносы, язвенный колит, геморрой), печени и желчного пузыря (дискинезия желчного пузыря, холецистит, желчнокаменная болезнь, острый и хронический гепатит).

Используется как диуретическое и противовоспалительное средство при гломерулонефритах, пиелонефритах, циститах, воспалениях предстательной железы.

В народной медицине зверобой применяется еще при заболеваниях суставов — обменной, инфекционной и ревматической этиологии; при незаживающих ранах, язвах и свищах, при острых простудных заболеваниях, туберкулезе, сенной лихорадке и детских диатезах.

Трава зверобоя широко используется для лечения новообразований, при различного рода воспалительных процессах женской половой сферы. Его дают как глистогонное средство, им же лечат ночное недержание мочи у детей. Трава обладает фотосенсибилизирующими свойствами, то есть повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам и применяется при лечении витилиго.

Зверобой назначают и как наружное средство: для полосканий при заболеваниях носоглотки и полости рта, для спринцевания при белях, для ванн, в виде мазей и компрессов при ожогах, для ускорения заживления ран и пролежней.

В хирургии применяют препараты из травы зверобоя — иманин и новоиманин.

За свои разносторонние лечебные свойства зверобой в народе прежде считался волшебным растением.

Противопоказания. Трава зверобоя слаботоксична. При длительном применении в чистом виде может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту.

Зверобой несколько повышает артериальное давление, лицам, страдающим гипертонической болезнью, его назначают только в сборе трав и в небольших дозах.

Приготовление. 1 столовую ложку травы *настаивают* с 1,5 стаканами кипятка. Выпивают по 1/3 стакана за 3 раза за 20—40 минут до еды. Для наружного употребления готовят более концентрированный настой (2—3 столовые ложки травы на 2,0 стакана кипятка).

Настойку зверобоя готовят из расчета 1:10 на 70-градусном спирте, принимают по 30—50 капель с $^1/_3$ стакана воды внутрь или используют для полоскания горла и полости рта.

Масло с травой зверобоя — отличное антибактериальное средство для домашней аптечки, особенно при лечении детей. Им смазывают раны, ожоги и ссадины, а также закапывают в

нос по несколько капель 2—4 раза в день при ОРЗ, сухости носа, для профилактики гриппа.

Готовят его следующим образом. Берут по 1 столовой ложке сухой травы зверобоя, цветков календулы, листьев эвкалипта и 400 мл растительного масла (лучше оливкового). Доводят до кипения и кипятят на медленном огне под крышкой 10—15 минут. Процеживают. Хранят в холодильнике. Отливают немного от общей массы и, подогрев перед употреблением, используют для лечения.

В гомеопатии применяют Hyperieum 3x, 3, 6, а также мазь зверобоя как наружное средство. Назначают при травмах, когда кроме мелких тканей повреждены нервы, эффективен при сотрясении спинного мозга. По обезболивающему и ранозаживляющему действию напоминают арнику и нередко следует за ней. Показан при стреляющих болях неврологического характера, как наружное средство в виде мази при лечении тромбофлебита и трофических язв голени.

Земляника лесная

Fragaria vesca L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее травянистое растение до 30 см высотой. Корневище мощное с многочисленными длинными побегами. Стебли внизу опушены оттопыренными волосками. Листья прикорневые, длинночерешковые, также опушенные. Цветки обоеполые, белые, собранные в небольшие щитковидные соцветия. Цветет в мае—июле. Плоды — ложные ягоды розово-красного цвета, ароматные и вкусные, созревают в июне—июле.

Распространение. Растет на лесных опушках, на полянах, на вырубках, по всей европейской части страны, в Сибири и Средней Азии.

Используемые части растени. Плоды и листья.

Ягоды земляники содержат микроэлементы, витамины, сахара, кислоты (фосфорная, лимонная, яблочная, салициловая), пектиновые вещества, эфирные масла и клетчатку.

В листьях обнаружены дубильные вещества, большое количество аскорбиновой кислоты, алкалоиды и эфирные масла. Химический состав цветков изучен недостаточно.

Применение. Земляника, наряду со зверобоем, березой, девясилом, ромашкой и подорожником — одно из самых применяемых лекарственных растений народной медицины.

Трава и ягоды земляники при длительном употреблении нормализуют обмен веществ, поэтому они эффективны при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, подагре, экземе,

при гипертонической болезни и атеросклерозе, при бронхиальной астме.

Земляника успокаивает нервную систему и, в смеси с другими травами, применяется при неврозах, истерии и бессоннице, а также при неврозах сердца и стенокардии, при весенней астении, малокровии, цинге и авитаминозах. Настой плодов и листьев используют как средство, улучшающее пищеварение и аппетит, при гастритах, энтероколитах, поносах и запорах. Земляника обладает некоторым желчегонным и мочегонным действием, добавляется в сборы трав при лечении печени, почек и при воспалении поджелудочной железы. Используется при маточных кровотечениях как средство, тонизирующее гладкую мускулатуру и понижающее проницаемость сосудов.

Как наружное земляника применяется в виде компрессов и полосканий при мокнущих и кровоточащих ранах, экземе, при воспалительных процессах в горле и ротовой полости, дурном запахе изо рта.

Земляничный лист зимой заваривают и пьют вместо чая.

Свежий ягодный сок, настой листьев и мякоть ягод земляники применяют во врачебной косметике для лечения угрей и пигментных пятен, для масок — против старения кожи. Маски из земляники сушат кожу, после них лицо смазывают жирным кремом, сметаной или простоквашей.

Противопоказания. У некоторых людей земляника вызывает идиосинкразию. Противопоказана при беременности.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2—3 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка. Настаивают и применяют обычным образом.

Золототысячник малый (зонтичный)

Centaurium minus Moench. (C. umbellatum Gilib)

Ботаническая характеристика. Семейство горечавковые. Двулетнее или однолетнее травянистое растение с прямым одиночным стеблем, высотой от 15 до 50 см. Корень тонкий. Листья стеблевые — супротивные, цельнокрайние; прикорневые — собраны в розетку, обратнояйцевидной формы, с 5 жилками. Мелкие розоватые цветки собраны в нежное зонтиковидное соцветие на верхушках стеблей и боковых побегов. Цветет в июне—августе. Плод — коробочка с многочисленными семенами. Созревает в сентябре.

Распространение. Встречается в средних и южных районах европейской части страны, в Западной Сибири, на Кавказе

и в Средней Азии. Растет на сырых лугах, опушках, окраинах болот.

Используемые части растения. Трава, собранная в период цветения.

В траве золототысячника обнаружены генцианин (алкалоид с противоглистными свойствами), флавоновый гликозид, горькие гликозиды, слизи, эфирные масла, органические кислоты и витамин С.

Применение. Хорошее средство при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Золототысячник относится к горечам, улучшает аппетит, стимулирует секрецию желудка и кишечника, действует послабляюще и ветрогонно. Применяется при гастритах с пониженной секреторной функцией, при болезнях печени и желчевыводящих путей, при панкреатитах, анемии и диабете. Добавление в сборы золототысячника целесообразно при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах с повышенной секреторной функцией.

Народная медицина приписывает золототысячнику глистогонное действие, а также применяет его при лечении алкоголизма (трава вызывает отвращение к алкоголю).

Приготовление. 2 столовые ложки травы высыпают вечером в пол-литровый термос, заливают доверху крутым кипятком. На следующий день выпить весь *настой* за 3 раза минут за 20 – 30 до еды в теплом виде.

Иссоп лекарственный

Hyssopus officinalis L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству губоцветных. Иссоп – невысокий (до 50 см) кустарник, со стержневым деревянистым корнем и сильноветвистыми стеблями. Листья короткочерешковые, супротивные, ланцетовидной формы. Сине-фиолетовые (или бледно-розовые) цветки собраны в пазухах листьев в небольшие соцветия. Цветет в июле – сентябре, плодоносит в августе – сентябре.

Распространение. В средней полосе встречается редко. Иссоп разводят на плантациях на юге Украины, в Средней Азии и на Кавказе.

Используемые части растения. Цветущие облиственные верхушки растения (трава).

Специфический запах иссопа обусловлен эфирным маслом, в состав которого входят терпены: пинен, камфен, цинеол.

В растении найдены также дубильные вещества, урсоловая и олеановая кислоты, горечи и пигменты.

Применение. Обладает антисептическим, спазмолитическим, противовоспалительным, отхаркивающим и вяжущим действием.

Действует тонизирующе, несколько возбуждает нервную систему. Применяется при гипотонии, неврозах и анемии.

В народной медицине считается хорошим средством при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, а также при бронхиальной астме.

Иссоп применяют для улучшения аппетита, при хронических диспепсиях, против круглых глистов. Его используют при лечении ревматизма и в климактерическом периоде для уменьшения «приливов« и потливости.

Наружно траву применяют для рассасывания подкожных кровоизлияний, при конъюнктивитах, стоматитах и ангине.

Противопоказания. Трава иссопа считается слабоядовитой, применять с осторожностью.

Приготовление. 2 чайные ложки сырья *настаивают* с 1 стаканом кипятка (суточная доза для приема внутрь).

Для наружного применения готовят настой из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Календула лекарственная (ноготки лекарственные)

Calendula officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее травянистое растение со слабо разветвленным стержневым корнем, высотой до 40–60 см. Листья обратнояйцевидной формы, очередные, светло-зеленого цвета. Оранжево-желтые красивые крупные цветки расположены на верхушках стеблей и боковых отростков, собраны в корзинки. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

Распространение. Выращивается для медицинских целей в южных районах европейской части страны, на Кавказе, а также в Московской области. Пользуется популярностью у любителей цветоводства, как декоративное растение встречается в садах и парках на всей территории России.

Используемые части растения. Цветочные корзинки и язычковые цветки.

В различных частях растения обнаружены тритерпеновые сапонины, горечи, дубильные вещества, слизи, эфирные масла,

фитонциды, большое количество каротина и каротиноидов, флавоноиды и алкалоиды.

Применение. Широко применяется в народной и научной медицине. Календула успокаивает нервную систему, несколько снижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца и замедляет сердечный ритм. Применяется при неврозах, гипертонии, стенокардии, атеросклерозе и в климактерическом периоде.

Трава календулы обладает выраженным бактерицидным действием по отношению к стрептококкам, стафилококкам и др.

Применяется при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней почек и желчевыводящих путей, при желтухе, панкреатите, при камнях почек и мочевого пузыря, при язвенном колите. В народной медицине считается противоопухолевым средством.

Особенно широко календула применяется наружно: при заболеваниях ротовой полости и глотки, при ранениях, ссадинах и трофических язвах. Цветки эффективны в гинекологической практике для спринцеваний при эрозиях, белях и трихомонадном кольпите.

Как противовоспалительное рекомендуется при глазных болезнях.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для наружного употребления настой готовят из расчета 4 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка.

М.А. Носаль и И.М. Носаль рекомендуют при ослаблении зрения прикладывать «на ночь примочки из напара следующей смеси: цветов ноготков (календулы), лепестков васильков и травы очанки, взятые поровну... Не отчаиваясь в успехе, лечатся долго (месяцев 6). Приходилось наблюдать благоприятные результаты такого лечения (при этом рекомендуется не читать, не писать и не вышивать)».

Незаменимое растение для цветоводов. Там, где растут желтые цветы календулы, в почве не заводятся нематоды, которые являются нередко причиной массовой гибели роз.

Применяется в гомеопатии Calendula 3x, 3, 6, θ, мазь календулы как противовоспалительное и антисептическое средство, при заболеваниях печени и желчного пузыря, для рассасывания новообразований. В качестве наружного средства способствует появлению грануляционных тканей при рваных и размозженных ранах, лечит заболевания носоглотки и ротовой полости, гинекологические воспаления.

Калина обыкновенная

Viburnum opulus L.

Ботаническая характеристика. Семейство жимолостные. Кустарник или небольшое деревце высотой до 3 м, с

гладкой серовато-бурой корой. Листья супротивные, трех-пятилопастные, округлой формы, сверху темно-зеленые, морщинистые, снизу — более светлые. Красивые пахучие цветки собраны в белые щитковидные соцветия. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные костянки, темно-красного цвета, с одной крупной плоской косточкой. Вкус плодов сперва горький, затем приятный кисловатый. Плоды созревают в сентябре.

Распространение. Растет в лесной и лесостепной зонах Европы, Сибири, Дальнего Востока. Встречается в подлеске смешанных и лиственных лесов, по берегам водоемов. Калину разводят в садах и огородах как декоративное и плодово-ягодное растение.

Используемые части растения. Ягоды, листья, цветки и кора.

Обнаруженный в коре калины гликозид вибурнин усиливает тонус матки, действует кровоостанавливающе и сосудосуживающе. В коре также содержатся органические кислоты — уксусная, валериановая, изовалериановая, муравьиная, каприловая, линолевая, пальмитиновая, аскорбиновая, витамин К, горечи, смолы, дубильные вещества. В ягодах калины много пектиновых веществ, сахаров (32% инвертного сахара), дубильных веществ и витаминов.

Применение. Плоды применяют как противолихорадочное, потогонное, витаминное и легкое слабительное средство. Ягоды способствуют регенерации тканей при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывают обезболивающее и спазмолитическое действие, их рекомендуют также при гастритах с пониженной секреторной функцией и при полипозе желудка и кишечника для профилактики злокачественного перерождения. Ягоды, протертые с сахаром, или варенье с медом дают при кашле, ангине, желтухе, при диатезах.

Кору калины, обладающую сильным кровоостанавливающим действием, в виде спиртового экстракта назначают при маточных кровотечениях, нарушениях менструального цикла, при угрожающем аборте. В народной медицине калину считают противоопухолевым средством.

Калина действует успокаивающе на нервную систему при истерии, эпилепсии, неврозах и нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу.

Приготовление. 3—4 ложки сушеных ягод на 0,5 л кипятка *настаивают* в термосе — суточная доза.

Сок калины готовят осенью. Ягоды моют, пропускают через соковыжималку. Сок смешивают с сахаром (лучше в миксере), из расчета 1 кг (сока, а не ягод!) на 2 кг сахарного песка. Полученная смесь в течение 5—10 дней имеет горький привкус, затем горечь исчезает и сок становится приятным на вкус. С ним пьют чай, готовят морсы и кисели, его добавляют к настою трав. Если свежеприготовленный сок калины поставить в холодильник, то горечь исчезает через 1—2 дня.

Соком ягод калины отбеливают потемневшую и огрубевшую на солнце и на ветру кожу лица, от него бледнеют веснушки и пигментные пятна — хлоазмы. Через несколько минут после нанесения на лицо сок высыхает, поэтому лицо вновь смазывают соком или просто раздавленными ягодами. Минут через 40 маску смывают прохладной водой. Если кожа лица излишне подсохла, смазывают ее сметаной, овсяной кашей, майонезом, простоквашей или жирным кремом. Минут через 15—20 промокают лицо салфеткой, после чего слегка ополаскивают водой. Лечение повторяют через день в течение 2—3 недель. Калина лучше подходит для нормальной и жирной кожи.

Летом, в разгар ягодного сезона, отбеливать лицо можно соком красной смородины, действие которой аналогично.

Гомеопатическая Viburnum 3x, 3, θ готовится из свежей коры калины и применяется в основном для лечения гинекологических заболеваний: при болезненных месячных, угрожающем выкидыше, послеродовых болях, для лечения дисменорреи.

Капуста огородная (белокочанная)

Brassica oleraceae L.

Ботаническая характеристика. Семейство крестоцветные. Двулетнее растение. Листья очередные, голые, верхние — сидячие, нижние — черешковые. Цветки бледно-желтые, невзрачные. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июне—июле. Существует большое количество сортов капусты.

Плод капусты — стручок.

Распространение. Разводится как овощное растение на большей части территории России, в открытом грунте и в парниках.

Используемые части растения. Листья, корни, кочерыжки, семена.

Состав капусты хорошо изучен. Листья содержат витамины (А, В, С, каротин, фолиевую, пантотеновую кислоты), соли калия, фосфора, кальция, микроэлементы, азотистые вещества (1,8%), жиры (0,18%), сахара (1,92%), безазотистые вещества (3,13%), клетчатку (1,65%), золу 1,18% и до 90% воды.

Применение. В народной медицине Запада и Востока капуста издавна применяется при различных заболеваниях. Сок капусты назначают при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите, а также при туберкулезе легких (в смеси с медом), при заболеваниях печени. Корни и кочерыжки капусты считаются противоопухолевым средством. Отвар семян употребляют при подагре, болях в суставах, как противоглистное и мочегонное средство.

Целесообразность применения капусты в медицинской практике подтверждена после того, как были экспериментально до-

казаны ее противоязвенные свойства. Противоязвенный фактор капусты назван витамином U — от латинского слова ulcus — язва. Применение этого витамина у гастроэнтерологических больных оказалось менее эффективным, чем действие свежего капустного сока.

Народная медицина рекомендует свежие листья капусты прикладывать к гнойным ранам и язвам, к молочным железам при мастопатии.

Капустные листья используются также при нарывах и других воспалительных заболеваниях кожи, при ожогах.

Содержащаяся в капусте клетчатка улучшает моторную функцию кишечника, положительно влияет на его микрофлору. Наличие в клетчатке витаминов группы В нормализует жировой обмен, способствует выведению излишнего холестерина, тормозит развитие атеросклеротических бляшек в стенках аорты и сосудов сердца, то есть помогает лечению и профилактике атеросклероза.

Капуста — один из ценнейших продуктов питания. Салаты из свежей капусты могут насыщать потребность в аскорбиновой кислоте и других витаминах практически круглый год. Хорошо сохраняется витамин С в квашеной капусте. Совместное заквашивание капусты с морковью, с морковью и свеклой существенно обогащает наш зимний стол.

В народной медицине сок квашеной капусты употребляют как витаминный и общеукрепляющий напиток, улучшающий аппетит и пищеварение.

Наряду с белокочанной капустой выращиваются и доступные для употребления другие разновидности: краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби. По содержанию витамина С они превосходят белокочанную капусту, также содержат витамин U, незначительное количество витамина А, витаминов группы В и другие полезные вещества.

Противопоказания. Не все хорошо переносят капусту и капустный сок. Иногда он вызывает вздутие кишечника и поносы.

Приготовление. Свежеприготовленный *сок капусты* принимают 3 раза в день за 20—40 минут до еды (начиная от 1/2 стакана, затем можно увеличить разовую дозу до стакана).

Аптечный препарат: *сок капусты сухой*. Принимают по 1 чайной ложке (растворив в 1/2 стакана воды) 3—4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 3—4 недели. Через 3—6 месяцев лечение можно повторить. Выпускают в пакетах по 12 г.

Каштан конский

Aesculus hippocastanum L.

Ботаническая характеристика. Семейство конскокаштановые. Красивое раскидистое дерево высотой до 30 м. Листья

супротивные, длинночерешковые, пальчатосложные, округлой формы. Красивые беловато-розовые цветки собраны в крупные пирамидальные метелки. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные коробочки, покрытые шипами, содержат по 2—3 шт. крупных семян.

Распространение. Родом из Ирана. Как декоративное дерево широко разводится в городах нашей страны.

Используемые части растения. Цветки, листья, семена, кора стволов и ветвей.

Кора каштана содержит гликозиды фраксин, эскулин, тритерпеновый сапонин эсцин, дубильные вещества и жирное масло.

В листьях найдены флавоновые соединения (кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин), рутин, спиреозид, аспралгин и каротиноиды. В цветках каштана обнаружены флавоновые соединения, рутин и некоторые другие вещества. Из семян выделены би- и триозиды кверцетина и кемпферола, сапонин эсцин, артресцин, жирное масло (6,45%), крахмал (49,5%) и дубильные вещества (0,9%).

Применение. Применяют при гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе для лечения и профилактики тромбозов и эмболий. Народная медицина рекомендует каштан при суставном ревматизме, при болезнях печени, а главное — для лечения варикозного расширения вен и язв голени, геморроя, тромбофлебита, некоторых гинекологических заболеваний, связанных с застоем крови в малом тазу. По рекомендациям М.А. Носаля, И.М. Носаля «спиртовой настой сушеных цветов каштана (40,0 г на 1 л спирта) втирают в суставы при ревматизме и артрите».

Приготовление. *Настой:* 2 столовые ложки цветков на поллитровый термос — суточная доза. *Настойка:* 1 часть сока цветков каштана разводят в 2 частях спирта, принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день (с водой).

В аптеках продаются препараты из плодов каштана конского. Среди них — *эскузан,* его назначают как венотонизирующее и антитромботическое средство при геморрое, тромбофлебите и язвах голени. Принимают по 10—20 капель 3 раза в день до еды. Лечение проводят под контролем свертываемости крови.

Применяется в гомеопатии Aesculus 3х, 3, 6 при застое крови в системе воротной вены, органах малого таза и в нижних конечностях; для лечения геморроя, тромбофлебита, упорного запора с твердыми узловатыми испражнениями. Характерные симптомы: ухудшение самочувствия во время сна и после горячей ванны.

Кипрей узколистный (иван-чай)

Chamaenerium angustifolia Scop.

Ботаническая характеристика. Семейство кипрейные. Многолетнее травянистое растение, достигающее высоты 1,5 м.

Стебель прямой, голый. Листья очередные, ланцетные, короткочерешковые. Розовато-красные цветки собраны на конце стебля в большую кисть. Цветки в соцветии распускаются с нижней части кверху. Цветет в июне – июле.

Распространение. Широко распространенное растение на большей части европейской территории, Сибири, Дальнего Востока. Появляется в больших количествах на вырубках, после пожаров, растет на лесных опушках, по берегам рек и озер, иногда — как сорняк в садах и огородах.

Используемые части растения. Верхняя часть растения в стадии цветения и листья.

Растение содержит большое количество танина (до 10%) пирогалловой группы, много слизи, алкалоиды, аскорбиновую кислоту, сахара и пектин. Выраженное противовоспалительное и обволакивающее действие кипрея связано с большим содержанием в нем танина и слизи.

Применение. Кипрей действует успокаивающе на нервную систему, по своим транквилизирующим свойствам немного уступает валериане.

Растение проявляет сильное обволакивающее и противовоспалительное действие; применяется при энтероколитах, сопровождающихся поносами, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических гастритах.

Кипрей считается в народной медицине противоопухолевым средством.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

Клевер луговой (красный)

Trifolium pratense L.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Многолетнее раскидистое травянистое растение с тонким прямым стеблем высотой до 40 – 50 см. Имеет стержневой ветвистый корень. Листья тройные, длинночерешковые, эллиптической формы. Цветки розоватые или красные, собраны в округлое или продолговатое соцветие. Цветет в июле – августе. Плод — односемянный боб, созревает в августе – сентябре.

Распространение. Широко распространен на территории России, растет на лугах, опушках, вдоль дорог, культивируется на полях как бобовое растение.

Используемые части растения. Соцветия — головки клевера вместе с верхушечными листьями, собранные в начале цветения.

Из клевера (цветки, листья, трава) выделены гликозиды (трифолин и изотрифолин), витамины (группы В, аскорбиновая кислота, каротин), эфирное масло, алкалоиды, смолы, жирные масла, органические кислоты (кумариновая и салициловая) и пигменты.

Применение. Используется в народной медицине при астении, авитаминозе, малокровии и атеросклерозе. Клевер обладает отхаркивающим, вяжущим, мочегонным и антисептическим действием. Применяется при ОРЗ, при поносах, заболеваниях почек, при малярии, золотухе и различных опухолях. Как антиаллергическое и противовоспалительное средство клевер добавляют в сборы для лечения бронхиальной астмы. Наружно применяется для примочек при ожогах и в виде припарок при нарывах и фурункулах.

Приготовление. 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка. *Настой* выпивают за 3 раза за 30 минут до еды.

Н.Г. Ковалева рекомендует клевер при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающемся шумом в ушах (40 г растения настаивают в 500 мл 40-градусного спирта в течение 10 суток, процеживают и принимают по 20 мл перед обедом и перед сном. Курс лечения 3 месяца с 10-дневными перерывами через каждый месяц. Через шесть месяцев курс лечения повторяют).

В гомеопатии применяется Trifolium 3х, 3 при нейроциркуляторной дистонии и заболеваниях органов дыхания с судорожным удушливым приступообразным кашлем по ночам и охриплостью голоса.

Клюква четырехлепестная (болотная)

Oxycoccus quadripetalus Gilib.

Ботаническая характеристика. Семейство брусничные. Вечнозеленый мелкий кустарник со стелющимися побегами до 30 см длиной. Листья очередные, ланцетовидные, на коротких черешках, зеленые сверху и серебристые снизу. Цветки мелкие, темно-розовые или пурпурные, правильные. Цветет в мае—июне. Плод — шаровидная кислая ягода темно-красного цвета, созревает поздней осенью.

Распространение. Болотное растение. Широко распространенная дикорастущая ягода северных и средних районов европейской части нашей страны, Сибири и Дальнего Востока.

Используемые части растения. Зрелые ягоды, собираемые осенью после заморозков или ранней весной.

Ягоды клюквы содержат кислоты (хинную, лимонную, бензойную, олеановую, урсоловую), сахара, витамин С (до 22 мг%), гликозид вакцинин, пектиновые вещества и пигменты.

Применение. При различных лихорадочных заболеваниях как жаропонижающее, витаминное и утоляющее жажду средство. Клюквенный морс дают послеоперационным больным, при анги-

не, гриппе, ревматизме, малярии; в качестве слабого сосудорасширяющего рекомендуется при стенокардии.

В народной медицине с лечебной целью клюкву рекомендуют при всех заболеваниях почек и мочевыводящих путей. При назначении почечным больным бессолевой диеты добавление в пищу клюквы улучшает ее вкус и частично как бы заменяет отсутствие соли. Напитки из клюквы оказывают не только самостоятельное бактерицидное действие, но и значительно усиливают лечебную активность других антибактериальных препаратов, применяемых для лечения почек и мочевого пузыря.

Приготовление. Ягоды едят с сахаром и медом, готовят сиропы, соки, кислые напитки.

Копытень европейский

Asarum europaeum L.

Ботаническая характеристика. Семейство кирказоновые. Многолетнее травянистое растение с ползучими корневищем и стеблем, высотой до 10 см. Листья темно-зеленого цвета, длинночерешковые, почковидные, цельнокрайние. Форма листа специфическая — напоминающая отпечаток конского копыта. Цветки неприятного красно-бурого цвета, одиночные, низкорасположенные. Цветет в мае. Плод — шестигнездная коробочка — созревает в июне.

Распространение. Встречается в средней полосе европейской части России, Западной Сибири, предпочитает еловые и елово-лиственные леса.

Используемые части растения. Листья, собранные во время цветения, и корневища с корнями, выкопанные ранней весной.

Состав растения изучен далеко не полностью. Из него выделено эфирное масло, содержащее вещество азарон, пинен, евгенол и борнилацетат, а также смолы, танины, слизи и гликозиды.

Применение. Основано на отхаркивающем, рвотном, желчегонном, обезболивающем и мочегонном действии копытня. Назначают при бронхитах, гастритах с пониженной секреторной функцией, при гепатохолециститах и пиелонефритах. На кишечник действует как легкое слабительное. Копытень помогает при болезненных менструациях у молодых женщин. Считается, что длительный прием копытня внутрь вызывает отвращение к алкоголю.

Наружно отвар копытня применяют для примочек при головной боли; листья в свежем виде и истолченные — при нарывах; соком натирают места, пораженные чесоткой.

Противопоказания. Копытень слабоядовитое растение, принимать под наблюдением врача.

Копытень европейский

Приготовление. 2 чайные ложки копытня *настаивают* со стаканом кипятка (лучше в термосе) — суточная доза.

Гомеопатический Asarum europaeum 3x, 3 показан при неврозах и истерии. Характерные симптомы: непереносимость шума, любое волнение вызывает дрожь и чувство холода, временами — ощущение невесомости собственного тела.

Коровяк скипетровидный (высокий)

Verbascum thaprsiforme Schrad.

Ботаническая характеристика. Семейство норичниковые. Двулетнее растение высотой до 2 м. Стебель прямой, одиночный, покрытый светло-серым или светло-желтым опушением. Листья супротивные, по краю зубчатые, на верхушке заостренные, расположены спирально. Желтые цветки на верхушке стебля образуют плотное колосовидное соцветие. Цветет с июня по сентябрь. Плоды — яйцевидные коробочки — созревают в августе—сентябре.

В первый год растение образует прикорневую розетку листьев, цветет и плодоносит — на второй год.

Распространение. Произрастает в средней и южной полосе европейской части нашей страны, в Западной Сибири и в Средней Азии. Предпочитает песчаные места — опушки сосновых лесов, пустыри, откосы, дороги. Для медицинских целей коровяк разводят на плантациях.

Используемые части растения. Венчики цветков.

Цветки содержат сахар (до 11%), слизь, гликозиды (сапонины), флавоноиды, немного эфирного масла, камедь, кумарин, красящие вещества и гликозид аукубин.

Применение. Обусловлено отхаркивающим, мягчительным и обволакивающим действием, что связано с содержащимися в цветках сапонинами и слизью.

В народной медицине настой из венчиков цветков назначают при заболеваниях бронхов, легких, при бронхиальной астме. Рекомендуют его также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей.

Настой из цветков растения применяют как наружное мягчительное средство в виде компрессов и припарок. Цветки отдельно или в смеси с другими растениями в виде настоя употребляют для полоскания горла, для клизм, орошений и ванн при экссудативном диатезе. Отваром моют голову при облысении и себорее.

Приготовление. 2—3 столовые ложки травы вечером заваривают 0,5 л кипятка в термосе. На следующий день принимают *настой* в 3 приема за 20—30 минут до еды.

В гомеопатии применяют Verbascum 3x, 3, 6 при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся глухим и жестким кашлем, охрип-

лостью голоса. Показан при невралгии лицевого нерва, хроническом цистите и запорах.

Крапива двудомная

Urtica dioica L.

Ботаническая характеристика. Семейство крапивные. Многолетнее травянистое растение, двудольное, высотой 60 – 150 см. Имеет длинное ползучее ветвистое корневище. Стебли неветвистые, прямостоячие, бороздчатые. Все растение покрыто жгучими волосками. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидной формы. Цветки однополые, невзрачные, светло-зеленого цвета. Цветет с июня до сентября. Плод — желтовато-серый орешек, созревает в июле – сентябре.

Распространение. Произрастает на всей территории России, кроме Крайнего Севера. Растет вдоль дорог, на опушках лесов, в кустарниках, как сорняк — в садах и огородах.

Используемые части растения. Листья, собранные во время цветения.

В листьях содержится большое количество аскорбиновой кислоты (до 269 мг%), каротин и другие каротиноиды (до 50 мг%), органические кислоты (муравьиная, пантотеновая и др.), витамины группы В и К. В растении содержится много дубильных веществ, микроэлементов, фитонцидов, протопорфирин, копропорфирин, гликозид уртицин, кислоты — кофейная, р-кумаровая, феруловая, ацетилхолин, гистамин и 5-гидрооксиптриптамин.

Применение. Широко применяется в фитотерапии наряду с крапивой жгучей. Содержит в большом количестве витамины, особенно витамин С, успешно действует при астении, малокровии и гипотонии, тонизирует нервную систему и нормализует обмен веществ.

Применяется при неврозах, истерии, эпилепсии, атеросклерозе.

Крапиву используют при лечении бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы, туберкулеза и коклюша, прибавляют в сборы при пониженном аппетите, поносах и запорах, при гастритах, энтероколитах. Рекомендуется при болезнях печени и желчевыводящих путей, как мочегонное и противовоспалительное — при нефрите, пиелонефрите и цистите. Как мочегонное и общеукрепляющее средство крапиву применяют при сердечно-сосудистой недостаточности I – II степени.

Обладает кровоостанавливающим действием, усиливает и ускоряет процесс сокращения матки, поэтому крапива полезна при пубертатных и климактерических кровотечениях, при фибромиомах, после родов и абортов, при воспалительных процессах.

Народной медициной крапива рекомендуется при подагре, ревматизме, диабете, геморрое, при ожирении, диатезах и экземе, а также как средство, повышающее лактацию у кормящих.

Принимаемый внутрь настой крапивы ускоряет заживление ран, язв и свищей за счет ускорения процессов регенерации пораженных тканей.

Сок молодой крапивы дают при камнях желчного пузыря и почек. Хорошим средством при «застарелых» камнях считается корень крапивы, а также семя крапивы.

Широко используется как наружное средство для примочек при ожогах, для лечения ран, при экземах и кожном зуде. При радикулите и воспалении суставов листья крапивы применяют для раздражения кожи (несколько раз, через день).

При выпадении волос моют голову настоем или отваром крапивы.

Крапива — хорошая пищевая добавка. Питательная ценность ее достаточно высока: в ней много белка, минеральных солей, микроэлементов и витаминов. Молодые побеги идут в салаты, зеленые супы, для пюре ко вторым блюдам. Крапиву добавляют в пищу домашней птице и скоту, особенно молодняку.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настой* внутрь: 3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

Для наружного применения готовят настой в два раза более концентрированный.

Крапива — эффективное средство для лечения порезов и ран. Свежую рану промывают и накладывают повязку с *настойкой крапивы*. Для приготовления настойки режут майскую крапиву, кладут в банку или бутылку (доверху) и запоняют посуду спиртом. Держат на свету в течение 2 недель, процеживают, готовую настойку хранят при комнатной температуре.

Легкий *лечебно-витаминный чай* из крапивы и других сушеных трав, обладающий антисклеротическим действием, можно пить как угодно долго, хоть всю жизнь. Берут 1 столовую ложку крапивы, 2 столовые ложки ягод черноплодной рябины, 2 чайные ложки мяты, 1 столовую ложку ирги, 1/2 чайной ложки цедры лимона, 1 столовую ложку листа земляники и 1 л воды. Кипятят 5 минут под крышкой на медленном огне, настаивают. Добавляют 1 столовую ложку меда. Пьют как чай в течение дня.

В гомеопатии применяется крапива жгучая Urtica urens 3x, 3, 6 при аллергических заболеваниях: крапивнице, отеках Квинке и поллинозе, пищевых аллергозах. Характерные симптомы: невыносимые зуд и жжение. Urtica urens стимулирует лактацию у кормящих матерей.

Кровохлебка лекарственная

Sanguisorba officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее травянистое растение высотой до 60—100 см. Имеет толстые деревянистые корневища, от которых отходят многочисленные длинные корни. Стёбель прямой, ребристый, полый внутри. Листья непарноперистые, состоящие из большого количества продолговато-яйцевидных пильчатых листочков. Мелкие темно-красные цветки собраны в головчатые соцветия — колосья на длинных цветоносах. Цветет в июне—августе. Плоды — четырехгранные односемянки, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Растет на лесных опушках, по берегам рек и озер, на заливных лугах. Встречается на всей территории европейской части страны, кроме Крайнего Севера, образует обширные заросли в Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке и в Казахстане.

Используемые части растения. Корневища с корнями.

В корневищах и корнях кровохлебки много дубильных веществ (до 20%) — в основном пирогалловой группы; выделены кислоты (галловая и эллаговая), красящие вещества, сапонины, крахмал и эфирное масло.

Применение. Отвар корней кровохлебки применяется как внутрь, так и наружно. Принятый внутрь отвар обладает бактерицидным свойством в отношении кишечной палочки, микробов дизентерийной и паратифозной групп и протистоцидным действием. В народной медицине кровохлебку используют в качестве сильного вяжущего, болеутоляющего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства.

Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях: поносах различной этиологии, язвенном неспецифическом колите, при хроническом энтероколите, как кровоостанавливающее средство при легочных, желудочных, кишечных, геморроидальных, почечных и маточных кровотечениях и при обильных менструациях.

Как наружное средство кровохлебку используют для лечения плохо заживающих язв и ран, при ожогах, стоматитах, ангинах, при варикозе нижних конечностей.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Отвар* кровохлебки готовят из расчета 2 чайных ложек корней на 1 стакан воды. Кипятят на медленном огне в течение 15 минут, доливают до исходного объема. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—6 раз в день за 30 минут до еды.

Экстракт кровохлебки жидкий (аптечный препарат) назначают по 30—50 капель 3—5 раз в день за 30 минут до еды.

Крушина ольховидная

Frangula alnus Mill.

Ботаническая характеристика. Семейство крушиновые. Кустарник или небольшое дерево высотой от 2 до 7 м, с темно-бурой или красно-бурой корой, с беловатыми поперечными чечевичками. Листья очередные, овальной формы, цельнокрайние, блестящие. Мелкие светло-зеленые цветки расположены небольшими кучками в пазухах листьев. Цветет в мае—июле. Плоды — небольшие костянки, из-за растянутого срока созревания (от июня до сентября) имеют различную окраску: зеленую, красную, черную. Вкус плодов сладковато-горький.

Распространение. Растет в сырых местах, по берегам рек, озер и болот, на опушках лесов, в зарослях кустарников. Встречается в лесной зоне европейской части страны, в Сибири, на Урале, в Средней Азии.

Используемые части растения. Кора.

В коре крушины обнаружены тритерпеновые гликозиды, антранолы, смолы, дубильные вещества, хризофановая кислота, эфирное масло, а также антрахиноны (до 8%); в незрелых плодах крушины много красящих веществ.

Применение. Основано на слабительном действии коры крушины, сходном с действием александрийского листа и ревеня. Крушина усиливает перистальтику толстой кишки, не раздражая слизистую желудочно-кишечного тракта, действие наступает через 8—12 часов после приема.

Применяется при привычных запорах, при спастическом колите, при геморрое и трещинах прямой кишки, при запоре у беременных. Считают, что кора крушины обладает некоторым противовоспалительным и потогонным действием.

Противопоказания. При длительном применении возникает привыкание и слабительное приходится менять. Большие дозы при длительном применении могут привести к гиперемии органов малого таза и вызвать выкидыш у беременных женщин.

Приготовление. 1 столовую ложку коры кипятят с 1 стаканом воды в течение 15—20 минут на медленном огне, доливают кипяченой водой до первоначального объема. *Отвар* выпивают за 2 раза по полстакана утром и на ночь.

Аптечные препараты: *экстракт крушины жидкий* (принимают по 20—40 капель по показаниям), *экстракт крушины сухой* в таблетках по 0,2 г. (принимают на ночь, индивидуально — по 1—4 таблетки).

Крушина ольховидная

Кукуруза обыкновенная (маис)

Zea mays L.

Ботаническая характеристика. Семейство злаковые. Однолетнее травянистое растение, достигающее высоты 3 м. Корни мочковатые, сильноразвитые, глубоко проникающие в землю. Стебель мощный, обычно одиночный, с большими широколентовидными листьями. Цветет в августе – сентябре. Цветки мужские и женские, однодомные. Из женских цветков, расположенных в пазухах листьев, после опыления образуются кукурузные початки. Початки покрыты листовой оберткой, из которой свешиваются пучки «кукурузных столбиков». Кукурузные початки созревают в сентябре – октябре.

Распространение. В диком виде в России не встречается. Выращивается на плодородных почвах в лесостепных и степных районах нашей страны как сельскохозяйственная культура.

Используемые части растения. Столбики с рыльцами, кукурузное масло.

В кукурузных рыльцах содержатся каротиноиды, витамин К, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, камеди, горькие гликозиды, жирные и эфирные масла, сапонины, ситостерол и стигмастерол, алкалоиды, смолы и сахара.

Применение. Как желчегонное, мочегонное, ускоряющее процесс свертывания крови и нормализующее обмен веществ средство. Рекомендуется при болезнях печени и желчного пузыря. Применяется вместе с другими травами при почечнокаменной болезни, при нефритах, при диабете, а также при отеках различного происхождения.

Как кровоостанавливающее средство кукурузные рыльца эффективны при гипотромбинемии, при различных кровотечениях, в том числе маточных.

Кукурузные рыльца действуют успокаивающе на нервную систему; рекомендуются, особенно в пожилом возрасте, при ожирении как понижающее аппетит и активизирующее обмен веществ средство.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови и рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза (по 50 – 70 г – суточная доза).

Противопоказания. Плохой аппетит и пониженная масса тела больного.

Приготовление. 2 или 3 столовые ложки рылец *настаивают* с 2 стаканами кипятка. Принимают как обычно (суточная доза).

Ламинария сахаристая (морская капуста)

Laminaria saccharina (L.) Lamour.

Ботаническая характеристика. Семейство ламинариевые. Морская водоросль, достигающая в длину 13 м. Слоевище широкое, бурого цвета, состоит из пластин, ствола и основания, прикрепляется к морскому дну с помощью ризоид — корневидных образований. Размножается спорангиями, которые образуются с июля по октябрь месяц.

Распространение. Образует обширные заросли в северных и дальневосточных морях страны, предпочитает каменистый грунт. Кроме ламинарии сахаристой, для пищевых и лечебных целей добывают ламинарию японскую и ламинарию пальчатую.

Используемые части растения. Пластинчатые части слоевища.

В морской капусте много йода (до 3%) и брома, в ней найдены витамины, альгиновая кислота, маннит, ламинарин и микроэлементы (натрий, калий, кальций, магний, медь, кобальт, мышьяк).

Применение. Во многом обусловлено содержанием в морской капусте йода и витаминов. В течение многих столетий ламинария используется в Китае и Японии для профилактики и лечения болезней щитовидной железы, как общеукрепляющее и продляющее жизнь средство.

Применяется для профилактики и лечения атеросклероза, при подагре, при тиреотоксикозе, как легкое слабительное средство.

Порошок морской капусты в эксперименте оказывает тормозящее действие на рост злокачественных опухолей.

Противопоказания. Болезни, при которых не рекомендуют употреблять препараты йода: нефрозо-нефриты, геморрагический диатез, крапивница, хронические кожные сыпи, беременность, хронический ринит и туберкулез.

При длительном применении в больших дозах ламинария может вызвать явления йодизма.

Приготовление. 1/2 чайной ложки *порошка травы* принимают на ночь, запивая водой (суточная доза). Можно посыпать ламинарией салаты и овощные блюда (1/2 чайной ложки в день).

Ландыш майский

Convallaria majalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство лилейные. Многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см, с тонким

ползучим корневищем. Листья ярко-зеленого цвета, крупные, ланцетоэллиптические, цельнокрайние, отходящие от корневища. Цветет в мае – июне. Цветки белые, очень ароматные, колокольчатые, собранные в одностороннюю цветковую кисть. Плод — оранжево-красная мясистая ягода, созревает в августе – сентябре.

Распространение. Широко распространен почти на всей европейской части страны, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в тенистых лиственных и смешанных лесах. Для медицинских целей культивируется на плантациях, в последние годы встречается в садах как декоративное растение.

Используемые части растения. Цветки, листья и семена.

Основным действующим началом ландыша являются сердечные гликозиды — конваллатоксин, дезглюкохейротоксин, конваллазид и др. Гликозиды ландыша быстро разрушаются в организме и не дают кумулятивного эффекта.

В семенах ландыша содержатся конваллазид и другие гликозиды, в корнях — конвалламарин.

Применение. Препараты ландыша применяются при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу, при истерии и легких формах диффузного токсического зоба, часто в сочетании с валерианой и боярышником.

В народной медицине ландыш используют более широко: при заболеваниях сердца, в качестве мочегонного при водянке любой этиологии, при неврозах, эпилепсии, при лихорадочных заболеваниях и наружно — в виде примочек при болезнях глаз.

Противопоказания. Растение ядовито, принимать только по назначению врача. Предпочтительнее использование аптечных препаратов.

Приготовление. 1 столовую ложку травы *настаивают* с 200 мл кипятка (в термосе). Принимают по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день перед едой.

Аптечные препараты: *настойка ландыша* (1:10) на 70%-ном спирте, взрослым по 15 – 20 капель, детям от 1 до 12 капель 2 – 3 раза в день, *капли ландышево-валериановые* (по 20 капель 2 – 3 раза в день), *капли ландышево-валериановые с адонизидом* (по 15 – 20 капель 2 – 3 раза в день), *ландышевые капли с боярышником* (по 15 – 20 капель 3 раза в день).

Лапчатка гусиная

Potentilla anserina L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее травянистое растение с тонким коротковолосистым стеблем. Листья прерывчатоперистые, сверху зеленые, снизу бело-

ватошелковистые. Цветки золотисто-желтые, довольно крупные (до 2 см), одиночные. с пятью лепестками. Цветет с мая до сентября. Плод состоит из нескольких семянок, созревает в июле – сентябре.

Распространение. Растет повсеместно во дворах, на дорогах, на деревенских улицах, на лугах и лесных полянах. Встречается в Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири.

Используемые части растения. Трава и семена растения.

Химический состав растения почти не изучен. Известно, что растение содержит много дубильных веществ, торментол и торментиллин.

Применение. Считается болеутоляющим, тонизирующим, вяжущим и очищающим кровь средством.

Применяют при астеническом состоянии, при желудочно-кишечных недомоганиях: спастических болях, при энтероколите и поносах; при болезнях печени и желчного пузыря.

Лапчатка — хорошее мочегонное средство, рекомендуется при нефритах, почечнокаменной болезни, при циститах и воспалении предстательной железы.

Наружно употребляют свежий сок и настой лапчатки для промывания ран, для компрессов и примочек.

В народной медицине лапчатка гусиная считается хорошим средством для лечения болезненных менструаций у молодых женщин.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

«При болезненных менструациях считается более эффективным отвар на молоке 1 чайной ложечки семян гусиной лапчатки на стакан, кипятят 5 минут и выпивают в 2 приема — утром и вечером.

Сок из свежего растения, смешанный в равных частях с соком из зеленого растения ржи, принимают по 3 столовые ложки в день как средство от желчных и почечных камней» (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Лапчатка прямостоячая (узик, калган)

Potentilla erectra Neck.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Имеет толстое деревянистое корневище, от которого отходят многочисленные мелкие корни. Корневище светло-желтое на разрезе и красновато-бурое снаружи. Стебли прямостоячие, вверху ветвящиеся, листья очередные, тройчатые или пятипальчатые, клиновидно-продолговатой формы. Небольшие желтые одиночные цветки имеют четырехлепестной венчик, чем и отличаются от других видов лапчаток. Цветет с мая до сентября. Плод — многосемянка, созревает в июне.

Распространение. Растет одиночными экземплярами и большими группами в Европейском части России, на Украине и в Западной Сибири. Встречается на лесных опушках, на пастбищах, на вырубках, в сырых и сухих затемненных местах.

Используемые части растения. Корневища без корней.

Корневища лапчатки прямостоячей богаты дубильными веществами (до 14%), там обнаружены гликозид торментиллин, эфир торментол, кислоты (хинная и эллаговая), воск, смолы, флобафены, крахмал и камедь.

Применение. В народной медицине обусловлено вяжущим противовоспалительным, бактерицидным и кровоостанавливающим свойствами калгана. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, сопровождающихся острыми и хроническими поносами, при различных кровотечениях — легочных, желудочно-кишечных, гинекологических.

Иногда применяется при подагре, ревматизме, при острых и хронических заболеваниях печени. Обладает некоторым отхаркивающим и желчегонным действием.

Широко употребляется наружно в виде компрессов и примочек при ушибах, мокнущих ранах и экземах, при геморрое, плохо заживающих трещинах. Лапчатка используется в гинекологии для спринцевания, при белях, а также для полосканий при заболеваниях носоглотки и слизистой рта.

Корневища лапчатки входят в состав аптечных противопоносных чаев.

Приготовление. *Отвар* готовят из расчета 2 чайных ложек сырья на 1 стакан воды. Кипятят 15–20 минут, доливают до исходного объема. Принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20–40 минут до еды.

Для наружного применения готовят отвар в 2 или 3 раза более концентрированный, чем употребляемый внутрь.

Лен посевной

Linum usitatissimum L.

Ботаническая характеристика. Семейство льновые. Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебель прямой, кверху ветвистый, густолиственный. Листья очередные, узколанцетные, с тремя жилками. Цветки правильные, ярко-голубые, собранные в кистевидные полузонтики. Цветет в июне–августе. Плод — шаровидная коробочка, наполненная семенами, созревает в июле–августе.

Распространение. В диком виде неизвестен. Как культурное растение упоминается у древних греков, евреев, египтян, был широко распространен в Древней Руси. В настоящее время культи-

вируется в нечерноземных областях России, в Сибири, в Прибалтике, на Украине. Возделывается лен-долгунец и лен-кудряш.

Используемые части растения. Семена.

Льняное семя содержит жирное масло (до 40%), витамин А, углеводы, белок, органические кислоты, слизь (до 12%), ферменты, гликозид линамарин. Слизь и линамарин обусловливают терапевтическую активность семян.

Применение. Отвар семян льна действует обволакивающе, противовоспалительно и как нежное слабительное. За счет своего обволакивающего действия семя льна, добавленное в лечебный сбор, продлевает действие других растений.

Применяется как мягчительное при воспалении органов дыхания, при сухом кашле. Семя льна успешно используют при обострениях гастритов и язвенной болезни, при болях в кишечнике, при хроническом запоре, при геморрое и трещинах прямой кишки — для размягчения стула. Отвар семени льна — хорошее средство при пищевых отравлениях. Применяется также при циститах, нефритах и камнях мочевого пузыря.

Масло льняное используется как нежное слабительное при спастических запорах; рекомендуется как диетический продукт, уменьшающий уровень холестерина в крови, больным атеросклерозом и при ожирении.

Для профилактики и лечения атеросклероза фармацевтическая промышленность выпускает линетол, а для наружного применения — линол.

Отвар семени льна применяется для клизм и спринцеваний, при различных местных воспалительных процессах в виде компрессов и припарок. При ангинах применяют в виде полоскания. Льняное масло — хорошее средство при лечении ожогов.

Противопоказания. Назначают с осторожностью при склонности к поносу.

Приготовление. Семена льна принимают по 1—3 чайные ложки с водой или молоком 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Одну столовую ложку семян заливают 1,5 стаканом кипятка (вечером, в термосе). На следующий день *настой* выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды.

«Для припарок и компрессов муку из льняного семени замешивают с горячей водой до получения жидкой кашицы, которую затем расстилают слоем на марлевую салфетку или кусок ткани и накладывают на больное место, а затем сверху обворачивают куском шерстяной ткани» (Б.Д. Йорданов, Б.П. Николов, А. Бойчинов).

Лимонник китайский

Schizandra chinensis (Turcz.) Baill.

Ботаническая характеристика. Семейство магнолиевые. Многолетняя вьющаяся лиана высотой 10—15 м с ветвящимся

толстым стеблем и коричневой гладкой корой. Имеет мощное корневище с отходящими от него корнями. Листья очередные, черешковые, обратнояйцевидной формы, мясистые. Бело-розовые цветки, красивые и ароматные, собраны по несколько штук на длинных цветоножках. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные красные ягоды, созревают в августе— сентябре.

Распространение. Растет на Дальнем Востоке, на Сахалине и Курильских островах на опушках смешанных лесов, по берегам водоемов. Выращивается для медицинских целей. Как декоративное растение встречается в парках, садах европейской территории нашей страны.

Используемые части растения. Плоды, стебли, корни.

Семена растения содержат жирное (26,9%) и эфирное (1,6%) масла, схизандрин (0,12%), схизандрол и глицериды линоленовой и олеиновой кислот. Биологическая активность лимонника, по-видимому, обусловлена схизандрином и схизандролом.

Применение. Лимонник стимулирует сердечную деятельность и дыхание, тонизирует центральную нервную систему, является хорошим возбуждающим средством при умственной и физической усталости, а также при импотенции. Препараты лимонника повышают чувствительность периферического и центрального зрения.

Лимонник помогает при любых острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся астеническим состоянием: при болезнях дыхательных путей, при заболеваниях желудка и кишечника, почек, печени, болезнях крови и т.д.

Приготовление. Доза подбирается индивидуально. Жители Дальнего Востока жуют ягоды лимонника, а также заваривают их как чай.

Аптечные препараты: *настойка лимонника* (по 10—30 капель 2—3 раза в день с водой до еды), *порошки из плодов лимонника* (по 0,5 г 2 раза в день), *таблетки из плодов лимонника* (по 1 таблетке 1—2 раза в день).

Липа сердцевидная

Tilia cordata Mill.

Ботаническая характеристика. Семейство липовые. Красивое дерево высотой до 28 м с ветвистой кроной и желто-серой корой. Листья сердцевидные, длинночерешковые, желто-зеленого цвета, снизу — более светлые. Цветки светло-желтые, ароматные, собраны в соцветия-полузонтики. Цветет в июне—июле. Плод — односемянный орешек, созревает в июле—августе.

Распространение. Достаточно широко распространено в европейской части страны, на Урале, в Западной Сибири, в горах Кавказа. Предпочитает плодородные почвы.

Используемые части растения. Соцветия (липовый цвет), кора, древесина (липовый уголь).

В соцветиях липы найдены гликозид тилиацин, флавоновый гликозид, дубильные вещества, сапонины, слизи, витамины, сахара и воск.

Приятный специфический запах липы обусловлен эфирным маслом, состоящим в основном из сесквитерпенового алифатического алкоголя фарнезола. В липовом цвете имеется специфический гликозид, оказывающий потогонное действие.

Применение. Настой липового цвета действует успокаивающе на нервную систему, обладает противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, отхаркивающим действием.

Применяется при неврозах, при простудных заболеваниях дыхательных путей, при ангинах, гриппе. Как мочегонное, болеутоляющее и противовоспалительное рекомендуется при пиелонефритах и циститах, при ревматизме, подагре, спазмах желудка и кишечника, при почечнокаменных и желчнокаменных коликах, при воспалениях женской половой сферы.

Старинные травники сообщают, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к удару, настойкой липового цвета вылечивали «застарелую падучую болезнь».

Липовой заболонью (второй слой коры, дающий слизь), принимая ее внутрь, лечили чахотку и диатез, этим отваром смазывали ожоги, делали из него компрессы на опухшие суставы во время приступов подагры, прикладывали к резко болезненным геморроидальным узлам.

Липовый сок, собранный весной в начале сокодвижения, давали детям, страдающим судорогами.

Наружно цветки липы используются для мытья головы при выпадении волос, как полоскание при воспалительных процессах полости рта и зева, для ароматических ванн, в виде примочек и припарок при груднице, язвах, ожогах, геморрое, болях в суставах.

Липовый древесный уголь применяют при отравлениях, метеоризме и поносах.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2–3 столовых ложек на 2 стакана кипятка. Принимают внутрь.

Для наружного употребления настаивают 4–5 столовых ложек с 2 стаканами кипятка.

Лопух большой (репейник)

Arctium lappa L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству сложноцветных. Двулетнее травянистое растение высотой до 100–180 см. Имеет мощный, мясистый, маловетвистый корень, белый на изломе. От прямого ребристого стебля, ветвистого в

верхней части, отходят крупные черешковые сердцевиднояйцевидные листья. Цвет листьев сверху зеленый, снизу они сероватовойлочные. Нижние листья лопуха иногда достигают огромных размеров. Цветки яркие, темно-пурпурового цвета, собраны в шаровидные корзинки с крючковатыми обертками — это общеизвестные «репейники». Цветет в июле—августе на втором году жизни. Семена созревают в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространен как сорное растение в европейской части России, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе и в Средней Азии. В последние годы культивируется в садах и огородах любителями как лекарственное и овощное растение.

Используемые части растения. Корни, реже — листья и плоды.

В корнях лопуха содержится полисахарид инулин (до 45%), протеины (около 12,3%), эфирные масла (до 0,17%), кислоты (стеариновая и пальмитиновая), белковые вещества, слизь, дубильные вещества и смолы.

Листья лопуха содержат большое количество аскорбиновой кислоты (до 350 мг%).

Применение. Лопух в народной медицине применяется очень широко. Его назначают при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, при болезнях суставов и остеохондрозах, при водянке; при энтероколитах, сопровождающихся запорами, при аллергических реакциях и сахарном диабете. Лопух помогает при острых лихорадочных заболеваниях, при интоксикациях (отравлениях солями тяжелых металлов и других), а также — при укусах насекомых.

Препараты лопуха обладают противоопухолевым действием и применяются в народной медицине при лечении доброкачественных и злокачественных новообразований.

Свежие листья лопуха используют для компрессов при болях в суставах, при мастопатии, для лечения долго не заживающих ран. Растение применяют наружно при лечении экзем и при выпадении волос (в виде репейного масла или в виде отваров).

Корень лопуха — непременный компонент сборов при лечении фурункулеза и сходных заболеваний.

Долго не заживающие раны лечат мазью, которую приготовляют следующим образом: 75,0 г измельченного свежего корня лопуха настаивают целые сутки в теплом месте в 200,0 г подсолнечного масла (предпочтительнее миндальное), потом варят 15 минут на медленном огне и процеживают (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Приготовление. Лопух улучшает рост волос. Для этого *отваром* корней смачивают кожу головы ежедневно в течение длительного времени (наполняют небольшую кастрюлю на 1/3 корнями и наливают воду почти до верха, кипятят на медленном огне 30—40 минут, процеживают). Отвар хранят в холо-

дильнике не более 5 дней. Используют по мере надобности, перед употреблением подогревают.

Настой для внутреннего употребления: 2 столовые ложки корня лопуха настаивают с 500 мл кипятка — суточная доза.

Лопух издавна известен не только как прекрасное лекарственное растение, но и как инсектицид. Настои его листьев убивают вредителей капусты: белянку, совку, моль. Настой лопуха готовят следующим образом: рублеными листьями заполняют ведро наполовину, заливают до верха водой. Настаивают 2—3 дня. Опрыскивают капусту во время выхода из яиц гусениц. Обработку проводят несколько раз. Кашицей изрубленных листьев лопуха, чуть-чуть присыпанных солью, смазывают кожу у домашних животных: коров, лошадей, телят и собак. После такой обработки оводы не трогают животных в течение двух дней.

Лук репчатый

Allium cepa L.

Ботаническая характеристика. Семейство лилейные. Многолетнее растение. Листья прикорневые, дудчатые, стебель также полый изнутри. Лук репчатый имеет округлую или продолговатую луковицу, покрытую буроватой чешуей. Цветки беловатые, на верхушке стебля собраны в шаровидный зонтик. Цветет в июле—августе, плоды созревают в сентябре. Из посеянных весной семян в первый год к концу августа вырастают маленькие луковички, которые становятся взрослыми лишь на второй год. Все растение имеет специфический острый запах и вкус.

Распространение. Растение, известное с глубокой древности, возделывается как овощная культура в открытом грунте и в парниках.

Используемые части растения. Луковицы и надземная часть.

Раздражающее действие репчатого лука на слизистые оболочки обусловлено эфирным маслом, содержащим соединения серы. В луковице обнаружены азотистые вещества, витамины (С, В, А), сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза — до 11%), флавоноиды, следы йода, фитонциды.

Применение. Обусловлено фитонцидными, бактерицидными, антисклеротическими свойствами лука, а также способностью стимулировать деятельность мускулатуры и секреторную функцию желудка и кишечника.

Употребляют при гипертонической болезни и атеросклерозе, при астении и гиповитаминозах.

Лук рекомендуется при плохом аппетите, при запорах, вызванных атонией кишечника, хронических энтероколитах и поносах. Прием внутрь препаратов лука показан при гипертрофии предстательной железы, диабете, хронических нагноительных процессах и фурункулезе, а также как общеукрепляющее при импотенции. Народная медицина считает лук и чеснок противоопухолевыми средствами.

Лук регулярно употребляют при эпидемиях инфекционных заболеваний: гриппе, холере, детских инфекциях. Фитонцидами лука лечатся при ОРЗ, ангине, гриппе, при бронхоэктатической болезни и т.п., для чего вдыхают в течение 10—15 минут испарения свежеприготовленной из луковицы кашицы.

Наружно кашицу из лука употребляют для лечения гнойных заболеваний кожи, для натирания головы при выпадении волос.

Сок лука используют для смазывания носовой полости при ринитах и для спринцеваний при трихомонадном кольпите и молочнице.

Противопоказания. Лук может раздражать желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Поэтому его включают в пищевой рацион осторожно, начиная с небольших количеств.

Приготовление. Свежий сок лука смешивают с медом (на 1 часть сока 2 части меда). Принимают по 1 столовой ложке смеси 3—4 раза в день за 20—40 минут до еды.

Аптечные препараты: *аллилчеп, аллилглицер*.

Б.Д. Йорданов, Б.П. Николов, А. Бойчинов советуют: «Небольшая головка лука, съедаемая вечером, является хорошим средством для лечения гипертрофии предстательной железы».

В гомеопатии применяется Allium cepa 3x, 3, 6 при заболеваниях органов дыхания: при обычном ОРЗ с водянистым разъедающим выделением из носа, слезотечением и щекотанием в горле; аллергических синуситах. Allium cepa излечивает также изъязвления на пятках, вызванные трением обуви.

Любисток лекарственный

Levisticum officinalis Koch.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству зонтичных. Многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 2 м. Имеет толстый, ветвистый корень. Стебель полый, разветвленный вверху. Листья крупные, перистые и дваждыперистые, темно-зеленого цвета. Все растение обладает сильным пряным ароматом. Мелкие желтоватые цветки на верхушках стеблей собраны в сложные зонтики. Цветет в июне—июле, семена созревают в июле—августе.

Распространение. Культивируется как пряное и декоративное растение в садах и огородах европейской части страны, в диком виде встречается на Украине.

Используемые части растения. Корни, трава.

Растение содержит эфирное масло, крахмал, сахар, смолистые вещества. В эфирном масле обнаружены терпены: терпинеол, цинеол, карвакрол и др.

Применение. Очень популярное на Украине, но практически не изученное растение. Обладает тонизирующим, общеукрепляющим, мочегонным, слабым обезболивающим, желчегонным и послабляющим действием.

Применяют при астенических состояниях, для улучшения аппетита и как кровоочистительное при кожных сыпях. Хорошо действует любисток при болезнях почек, отеках, сердечно-сосудистой недостаточности 1 и 2-й степени.

Рекомендуется при желудочных и кишечных коликах, при метеоризме и запорах — как слабительное, при дискинезии желчного пузыря, хронических холециститах, а также при подагре, ревматизме, для лечения импотенции, при нерегулярных и болезненных менструациях.

В качестве наружного средства используют в виде ванн — при вялозаживающих ранах и гнойничках на коже.

Противопоказания. Беременность (может действовать абортивно).

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2 чайных ложек на 1 стакан кипятка (суточная доза).

Магнолия крупноцветковая

Magnolia grandiflora L.

Ботаническая характеристика. Семейство магнолиевые. Вечнозеленое дерево высотой до 30 м, покрытое бурой корой. Густая крона имеет пирамидальную форму. Листья большие, блестящие, темно-зеленые, кожистые, на коротком черешке, овальной формы. Цветки белые одиночные, очень большие, с приятным ароматом, настолько сильным, что в небольшом закрытом помещении он может вызвать головную боль. Цветет в мае—сентябре. Плоды — листовки, собранные в прямостоячие шишки, созревают в октябре, ноябре.

Распространение. В нашей стране растет в Крыму и на Черноморском побережье Кавказа.

Используемые части растения. Листья.

Гипотензивное действие препаратов из магнолии, вероятно, обусловлено алкалоидами магнолином и магноламином. По хими-

ческому строению оба алкалоида являются эфирообразными, бимолекулярными бензилизохинолиновыми соединениями.

Кроме алкалоидов, в листьях магнолии обнаружены эфирные масла, гликозиды (0,44%). В цветках имеется эфирное масло (до 0,16%), в плодах много жирного масла (до 42,5%), состоящего из миристиновой, пальмитиновой, стеариновой, арахисовой, олеиновой и линоленовой кислот.

Применение. Настойка из листьев магнолии обладает гипотензивным действием, оказывает антихолинэстеразное, а также спазмолитическое влияние на гладкую мускулатуру, ее назначают в I—II стадии гипертонической болезни.

В китайской медицине широко применяется кора магнолии как тонизирующее и стимулирующее, при миастении, спастическом колите и гастрите, при слабости родовой деятельности как средство, сокращающее мускулатуру матки. Побочного действия магнолия лекарственная не оказывает.

Приготовление. Фармацевтическая промышленность выпускает *жидкий экстракт магнолии крупноцветковой:* 20—30 капель на прием 3 раза в день. Курс лечения 3—4 недели. Повторный курс проводят через 1—2 месяца.

Малина обыкновенная

Rubus idaeus L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Полукустарник высотой 1—3 м, колючий, ветвистый. Имеет побеги первого и второго года. Листья вверху темно-зеленые, снизу — беловатого цвета, опушенные, непарноперистосложные. Белые мелкие цветки в пазухах листьев собраны в кистевидные соцветия. Цветет в июне—июле. Плоды — красные костянки шаровидной или продолговатой формы, созревают в июле—августе.

Распространение. Дикорастущая малина встречается почти на всей территории нашей страны, растет на берегах водоемов, на опушках леса, среди кустарников. Издавна культивируется в садах как прекрасное плодово-ягодное растение.

Используемые части растения. Листья и ягоды.

Ягоды малины содержат кислоты: лимонную, капроновую, муравьиную, яблочную, аскорбиновую (до 45мг%), немного витаминов группы B, сахарозу, фруктозу, цианидин-хлорид, бензальдегид и дубильные вещества.

Применение. Ягоды малины — хорошее потогонное средство и употребляются в виде настоя при острых простудных заболеваниях, входят в различные потогонные сборы. Наряду с плодами по тем же показаниям употребляются и листья малины.

Плоды и листья малины добавляются как витаминные и улучшающие вкус лекарственного сбора добавки.

Как успокаивающее малина применяется при неврастении и неврозах, как вяжущее и кровоостанавливающее — при поносах и кровотечениях. Плоды и листья малины улучшают обмен веществ и находят применение при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Свежие ягоды малины в народной медицине используют как «отрезвляющее» средство при опьянении. Листья и ягоды рекомендуют при гиперменорее, геморрое и кожных сыпях.

Наружно настой листьев употребляют для полоскания горла и полости рта; для умывания — при угрях и сыпях, при рожистом воспалении и весенних конъюнктивитах.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость малины.

Приготовление. 2—3 столовые ложки ягод или листьев *настаивают* с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

Такой же настой употребляют в качестве наружного средства.

Мать-и-мачеха обыкновенная

Tussilago farfara L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение высотой 10—25 см. Корневище ползучее, с длинными корнями. Стебель пушистый. Листья образуют прикорневую розетку, длинночерешковые, крупные, округло-сердцевидные, зубчатые, сверху — зеленые, гладкие, снизу — беловойлочные. Цветки — желтые корзинки — появляются ранней весной до распускания листьев. Цветет в марте—апреле. Плоды — продолговатые семянки — созревают в мае—июне.

Распространение. Широко распространенное растение. Встречается на большей части территории России. Растет на сырых лугах, в оврагах, на полях и огородах, по берегам рек и озер.

Используемые части растения. Цветки и листья.

Листья мать-и-мачехи содержат горькие гликозиды (до 2,63%), ситостерин, галловую, винную и яблочную кислоты, аскорбиновую кислоту (до 5 мг%), сапонины, инулин и декстрин.

Применение. Основано на противовоспалительном, смягчающем, отхаркивающем, вяжущем, диуретическом и потогонном действии растения. Считают, что ему свойственно антисклеротическое и спазмолитическое действие. Рекомендуется при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Мать-и-мачеха эффективна при острых и хронических заболеваниях органов дыхания: ОРВИ, бронхите, плеврите, пневмонии,

Мать-и-мачеха обыкновенная

бронхиальной астме и бронхоэктазах, успешно используется при лечении гриппа.

Как отхаркивающее, противовоспалительное и желчегонное средство растение назначают при туберкулезе, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, при малярии и диатезах, почечных заболеваниях и циститах.

Употребляется наружно в виде компрессов при ожогах, нарывах и фурункулах, при воспалении горла и слизистой рта, в виде клизм и спринцеваний.

Мать-и-мачеха входит в грудной и потогонный сборы.

При насморке втягивают в ноздри сок, выжатый из свежих листьев. Выжатый из свежего листа мать-и-мачехи сок на тряпочке или просто лист ее прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. Считается в народе средством, заживляющим раны.

М.А. Носаль, И.М. Носаль рекомендуют при выпадении волос и при обильной перхоти с зудом раза три в неделю мыть голову в крепком отваре из смеси листьев крапивы и листьев мат-и-мачехи, взятых поровну.

Мелисса лекарственная

Melissa officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетнее травянистое растение высотой до 80—120 см. Стебель четырехгранный, на верхушке ветвистый. Имеет сильно ветвистое корневище. Листья супротивные, овальной формы. Цветки мелкие, розовато-сиреневого цвета, образуют колосовидные соцветия. Все растение имеет сильный приятный мятно-лимонный запах и горьковато-пряный вкус. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе—сентябре.

Распространение. В диком виде встречается лишь в южных районах нашей страны. Широко культивируется в садах и огородах как пряное и лекарственное растение. Плохо переносит морозы, нуждается в укрытии на зиму.

Используемые части растеиия. Листья и верхушки травы.

Сильный лимонный запах мелиссы обусловлен эфирным маслом, состоящим из цитраля, цитронеллаля, мирцена и гераниола. В растении обнаружены слизь, смолы, горечи, аскорбиновая кислота (до 150 мг%), дубильные вещества, кофейная, олеановая и урсоловая кислоты. В семенах содержится до 20% жирного масла.

Применение. Настои мелиссы замедляют дыхание, урежают сердечные сокращения, понижают артериальное давление и действуют седативно на нервную систему.

Мелисса лекарственная

Используют при неврозах, депрессии, истерии, мигрени, повышенной половой возбудимости и бессоннице, при гипертонии, атеросклерозе, головокружении, при шуме в ушах и при сердцебиении.

Рекомендуется при болях в желудке и кишечнике, при плохом аппетите, при хронических запорах и метеоризме, а также при малокровии и подагре.

В народной медицине мелиссу применяют при женских болезнях и называют ее «маточником».

Мелиссу, как и мяту, добавляют в салаты, к гарнирам вторых блюд, к начинке — мясной или овощной, для пельменей и голубцов.

Как наружное средство употребляют для ванн, примочек и клизм.

Противопоказания. Растение слаботоксично.

Приготовление. 1 столовую ложку травы *настаивают* с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

Как наружное для ароматических ванн при плохом обмене веществ и как укрепляющее при общем упадке сил смешивают 20 г мелиссы с такими же количествами тысячелистника, полыни, душицы, перечной мяты, сосновых почек и побегов (собранных в феврале—марте), корневищ аира болотного. Все это смешивают и варят в закрытом сосуде в 10 л воды на протяжении 30 минут. Дают остыть, процеживают и выливают в ванну с горячей водой. Купаются 15 минут. Температура ванны 37—38°С.

Как инсектицид мелисса популярна у пчеловодов. Веточка мелиссы, положенная на дно улья, изгоняет или уничтожает вредителей — уховерток, муравьев и восковую моль.

Можжевельник обыкновенный

Juniperus communis L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству кипарисовых. Вечнозеленый хвойный кустарник или небольшое деревце высотой до 3 м с шелушащейся буроватой корой. Листья-иглы линейношиловидные, расположены мутовками по 3 в каждой, держатся на ветвях по 4 года, покрыты восковым налетом. Двудомное растение, цветет в мае. Тычиночные соцветия яйцевидные, пестичные — состоят из мелких и крупных чешуй и свободных семяпочек. Плоды — шишкоягоды, созревают осенью следующего года, меняя цвет от зеленого до черного.

Распространение. Название можжевельник означает «растущий между елями». Встречается в подлеске еловых и сосновых боров, на вырубках и гарях, на глинистых и песчаных почвах.

Можжевельник обыкновенный

Распространен в северной и средней полосе Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири.

Используемые части растения. Зрелые плоды (ягоды) и ветви.

В плодах можжевельника много сахаров (до 40%), смол (около 9,5%), обнаружены эфирные масла (до 2%) очень сложного состава, красящее вещество юниперин, жирное масло, органические кислоты (яблочная, муравьиная и уксусная). В коре имеются дубильные вещества, эфирные масла; в хвое — аскорбиновая кислота (около 266 мг%). Из древесины можжевельника выделены дитерпеновые спирты.

Применение. Ягоды можжевельника обладают тонизирующим, общеукрепляющим, антимикробным, противовоспалительным действием, оказывают отчетливый отхаркивающий, слабительный и сильный диуретический эффект.

Применяются при астении, малокровии, фурункулезе, заболеваниях суставов, хронических болезнях кожи, при болезнях обмена — желчнокаменной, почечнокаменной болезни и подагре. Ягоды можжевельника рекомендуются при болезнях печени и желудочно-кишечного тракта.

В основном ягоды можжевельника используются при заболеваниях почек и мочевого пузыря (хронических нефритах, пиелонефритах, циститах, камнях и песке в почках и мочевом пузыре, при острых и хронических уретритах). Как диуретическое средство можжевеловые ягоды применяются при отеках различной этиологии.

Из отвара веток растения делают ванны, которые полезны при воспалительных заболеваниях суставов (1 кг сырья на ванну).

Противопоказания. В больших дозах и при длительном применении раздражает почечную паренхиму, вызывает гематурию. Употреблять с осторожностью. При острых гломерулонефритах ягоды можжевельника противопоказаны.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2 чайных ложек ягод на 1 стакан кипятка. Настаивают в термосе, выпивают в течение дня по 1/3 стакана за 20—40 минут до еды.

При весенней астении С. Кнейпп рекомендует жевать можжевеловые ягоды: в первый день 4 ягоды, в последующие дни добавляют по одной ягоде в день до 15 штук, после чего постепенно уменьшают по одной ягоде в день до исходных четырех.

Мордовник обыкновенный

Echinops ritro L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение с прямым светлым, пау-

тинистовойлочным стеблем, высотой до 1 м. Листья очередные, продолговатые, глубокоперисторазделенные. Синие цветки собраны в шаровидные соцветия. Цветет в июле—августе. Плод — цилиндрическая семянка — созревает в сентябре.

Распространение. Встречается в южной части европейской территории страны, в Западной Сибири, на Южном Урале и в Средней Азии по склонам холмов, в степи, на прибрежных песках.

Используемые части растения. Плоды.

Действующее начало мордовника — алкалоид эхинопсин, его содержание в семенах растения составляет 1,5—2,0%; в стеблях и листьях эхинопсина значительно меньше. Из плодов выделено жирное масло (до 28%).

Применение. Обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием; в эксперименте оказывает лечебное действие при параличах, вызванных механическим повреждением нерва.

Применяется при гипотонии, миопатиях, периферических параличах и парезах, плекситах, радикулитах и при лечении последствий полиомиелита. Клинические испытания препарата мордовника — эхинопсина — дали обнадеживающие результаты при лечении пояснично-крестцового радикулита, параличей лицевого нерва и даже бокового миотрофического склероза и рассеянного склероза. Эхинопсин оказался эффективным при атрофии зрительного нерва и птозе верхнего века.

Мордовник даурский применяется в китайской медицине в качестве кровоостанавливающего и противовоспалительного средства.

Н.Г. Ковалева рекомендует плоды мордовника как кардиотоническое средство.

Противопоказания. Растение токсично.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2—3 чайные ложки плодов на 1 стакан кипятка. Это количество настоя выпивают в течение суток.

Мята перечная

Mentha piperita L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетнее травянистое растение высотой до 50—100 см. Вегетативно размножается с помощью горизонтального корневища, от которого отходят мочковатые корни. Стебель полый, ветвистый, четырехгранный. Листья удлиненнояйцевидной формы, остропильчатые, короткочерешковые. Мелкие светлые, розовато-фиолетовые цветки образуют на верхушках стеблей колосовидные соцветия. Цветет в июне—сентябре. Все растение имеет сильный, приятный, всем известный «мятный» запах.

Мята перечная

Распространение. Мята перечная в диком виде не встречается. Как культурное растение широко возделывается в средних и южных районах России.

Используемые части растения. Листья.

Освежающий аромат мяты обусловлен эфирным маслом, основным компонентом которого является ментол. В листьях эфирного масла до 2,75%, в соцветиях — до 6%, в стеблях — до 0,3%. Из растения также выделены каротин (до 40 мг%), кислоты (урсоловая и олеановая), тритерпеновые соединения, гесперидин, флавоноиды и бетаин.

Применение. Одно из универсальных растений народной медицины. Обладает спазмолитическим, обезболивающим, антисептическим, желчегонным, ветрогонным и некоторым послабляющим действием. Мята применяется как стимулирующее сердечную деятельность и успокаивающее головную боль средство при гипертонической болезни, стенокардии и атеросклерозе. Рекомендуется при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхиальной астме и бронхоэктатической болезни.

Мята хорошо действует при дискинетических болях в желудке и кишечнике, улучшает пищеварение и повышает аппетит. Применяется при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтероколитах, при метеоризме, тошноте, рвоте, поносах (несмотря на послабляющее действие). Ее добавляют в сборы трав при желчнокаменной болезни, гепатите, при холецистите.

Мята, наряду с картофельным соком и зверобоем, считается лучшим средством при изжогах, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока.

Мята при регулярном приеме внутрь оказывает общеукрепляющее и ранозаживляющее действие, помогает при истерии, бессоннице, мигрени, действует мочегонно. Листья мяты улучшают вкус и запах лекарственных настоев, поэтому желательно добавлять ее во все сборы.

Наружно мяту применяют для ванн и при болезнях зубов. Мятное масло используется для ингаляций, оно входит в состав капель, микстур, таблеток и карандашей.

20 капель спиртовой настойки мяты на полстакана (или целый) холодной воды, принятые утром, после сна, улучшают самочувствие после чрезмерного приема алкогольных напитков: исчезает тяжесть в голове, неприятное ощущение в желудке и т.п.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

В аптеках продаются: *масло мяты перечной* (содержит 50% ментола, применяется в зубоврачебной практике, внутрь по 1—3 капли на сахар при метеоризме), *ментол* (при кожном зуде и миалгиях).

Мята входит в состав *олиметина, энатина, свечей «Анестезол», валидола, капель Зеленина и т.д.*

Готовые лекарственные сборы — желудочные, ветрогонные и желчегонные — содержат листья мяты перечной.

В гомеопатии применяется Mentha 3x, 3 при заболеваниях органов дыхания: трахеите, бронхите. Характерные симптомы: щекочущий кашель, щекотание исходит из яремной ямки и усиливается от холодного воздуха. В качестве антиспастического средства иногда применяется при нейроциркуляторной дистонии и желудочно-кишечных недомоганиях.

Овес посевной

Avena sativa L.

Ботаническая характеристика. Семейство злаковые. Однолетнее травянистое растение высотой 60—100 см. Стебель прямой, кустистый. Листья линейнозаостренные, длинные, шероховатые. Цветки — повислые колоски, собранные в раскидистую метелку. Цветет в мае—июне. Плод — зерновка.

Латинское название означает буквально «быть здоровым».

Распространение. Сельскохозяйственное растение, культивируется во многих областях страны.

Используемые части растения. Вся надземная часть, семена.

Семена овса содержат крахмал (до 60%), белковые вещества (до 16%), жиры (до 9%), холин, тригонеллин, тирозин, ферменты и витамины группы В.

Применение. Каши и супы из овсяных хлопьев — диетические блюда при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени. Настои из соломы овса оказывают тонизирующее, общеукрепляющее и улучшающее аппетит действие. Аналогично действуют ванны из овсяной соломы, они рекомендуются также при заболеваниях суставов, радикулите, рахите и диатезе.

Настой и отвар из овсяной соломы в народной медицине применяют как мочегонное, потогонное, жаропонижающее и ветрогонное средство.

«Из крепкого отвара овсяной соломы делают припарки при болезнях костей. При камнях почек из крепкого отвара овсяной соломы горячие обкладки (компрессы) и припарки на область почек... облегчают прохождение камней», — рекомендуют М.А. Носаль и И.М.Носаль.

Приготовление. *Настой* для приема внутрь готовят из расчета 3 столовых ложек сечки соломы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

Для ванны 0,5 кг овсяной соломы варят в 2 л воды в течение 30 минут на медленном огне, отвар добавляют к воде для ванны. Температура ванны 36—37°C, продолжительность 10—15 минут. Курс лечения — 15—20 процедур (2—3 ванны в неделю).

В гомеопатии назначают Avena sativa 3x, 3 после перенесенных тяжелых заболеваний, при астении и анемии, как общеукрепляющее средство.

Одуванчик лекарственный

Taraxacum officinalis Web, s. 1.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение высотой до 25—30 см с мощным стержневым корнем. Листья прикорневые, собраны в большую плотную розетку, голые, глубокоподрезанные, состоящие из треугольных долей. Яркие золотисто-желтые цветки собраны в одиночную корзинку и расположены на верхушке полой цветочной стрелки. Цветет с апреля до конца лета. Плоды — веретенообразные семянки, снабженные белыми хохолками-летучками, созревают в мае—сентябре. Все растения на изломе выделяют млечный сок.

Распространение. По всей территории России, кроме Крайнего Севера.

Используемые части растения. Корни и надземная часть.

Из корней одуванчика выделены тритерпеновые соединения, инулин (до 24%), каучук (3%), ß-ситостерин, жирное масло, содержащее глицериды кислот (пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой).

Применение. Трава обладает универсальным действием, широко применяется в народной медицине. Одуванчик действует общеукрепляюще при малокровии и астении, тонизирует и в то же время успокаивает нервную систему, снижает уровень холестерина в крови. Рекомендуется при неврозах, бессоннице, малокровии и атеросклерозе.

Одуванчик улучшает аппетит, нормализует пищеварение, применяется при хронических заболеваниях желудка и кишечника, особенно сопровождающихся запорами, так как обладает слабительным действием.

Корень и трава одуванчика действуют желчегонно, противовоспалительно, мочегонно, нормализуют обмен веществ. Применяется при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, при желтухе и холецистите.

В народной медицине одуванчик употребляют при болезнях поджелудочной железы, при ревматизме, подагре, аллергиях и диатезе, при болезнях почек (почечнокаменной и др.), при лихорадке, геморрое, при «печеночных пятнах» на лице, при фурункулезе и авитаминозах.

Одуванчик стимулирует выделение молока у кормящих женщин.

Наружно сок растения рекомендуют против веснушек и для уничтожения бородавок.

Противопоказания. Склонность к поносам.

Приготовление. 1—2 столовые ложки корней или трав *настаивают* с 2 стаканами кипятка (вечером, в термосе). На следующий день настой выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды.

Весенний салат из одуванчика — не только вкусное, но и полезное блюдо, хотя он действует послабляюще и поэтому подходит не всем. Готовят его следующим образом. Свежие листья одуванчика тщательно моют, перебирают и кладут на 30 минут в соленую воду, чтобы исчезла горечь. Затем листья нужно подсушить, мелко нарезать, подсолить и заправить сметаной или майонезом. Для того чтобы уменьшить послабляющее действие одуванчика, можно приготовить салат из смеси листьев горца змеиного, подорожника, смородины, липы и одуванчика. Здесь возможны различные варианты: листья ежевики, яснотки, побеги хвоща и спаржи, листья кипрея, цикория, клевера, лапчатки гусиной, мать-и-мачехи, петрушки, лука, щавеля и др.

Ольха серая

Alnus incana (L.) Moench.

Ботаническая характеристика. Семейство березовые. Дерево высотой до 20 м с блестящей, гладкой, серой корой. Листья очередные, черешковые, опушенные, пильчатые, яйцевидной или широкоэллиптической формы, расположены в три ряда. Цветет в апреле до распускания листьев. Цветки однополые, собраны в соцветия-сережки. Шишки с семенами остаются на ветках до марта, весной семена из шишек высыпаются.

Распространение. Растет во влажных местах: на болотах, в долинах рек, по берегам закрытых водоемов. Распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части страны, на Урале и в Западной Сибири.

Используемые части растения. Шишки (соплодия) и кора ольхи, изредка — листья.

В соплодиях ольхи много дубильных веществ (в том числе 2,5% танина и 3,7% галловой кислоты); в листьях — флавоноиды, кислоты (кофейная, хлорогеновая и протокатехиновая), 205 мг% аскорбиновой кислоты. В коре ольхи также содержатся дубильные вещества и тритерпиноиды.

Применение. Основано на выраженном вяжущем и противовоспалительном действии ольхи. Назначают при острых и хронических гастритах и энтероколитах, сопровождающихся поносами, при дисбактериозе и дизентерии. Соплодия ольхи — хорошее кровоостанавливающее средство.

Свежие листья ольхи иногда применяют при простудных заболеваниях как наружное.

Ольха помогает избавить сад и огород от медведки, с которой, как известно, очень трудно бороться. Медведка не переносит запаха свежей ольхи. Для того чтобы медведка ушла с грядки, вокруг нее втыкают ветки ольхи.

Приготовление. 2—3 столовые ложки шишек заливают 0,5 л кипятка, кипятят на медленном огне в течение 20 минут, доливают до первоначального объема. Принимают *отвар* по 2 столовые ложки 5—6 раз в день на голодный желудок.

Омела белая

Viscum album L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству ремнецветных. Вечнозеленое полупаразитическое растение-кустарник, проникающее под кору и в древесину дерева-хозяина с помощью корней-присосков. Стебли плотные, деревянистые, обильно ветвящиеся, со вздутиями в узлах. Листья супротивные, голые, сидящие, кожистые, темно-зеленого цвета. Цветет в марте—апреле. Невзрачные зеленовато-желтые цветки собраны в кучки. Плод — белая мясистая ягода, созревает в августе—сентябре.

Распространение. Обычно встречается в южных и юго-западных районах европейской части страны и на Кавказе. Предпочитает в качестве хозяина плодовые и дикие лиственные деревья, реже — хвойные деревья.

Используемые части растения. Листья, молодые веточки.

Химический состав растения изучен недостаточно. Гипотензивная активность омелы связана с наличием таких соединений, как висцерин, вискотоксин, биологические амины, кислоты и спирты.

Применение. Обладает гипотензивным, успокаивающим нервную систему, болеутоляющим, вяжущим и кровоостанавливающим действием.

Омелу используют при гипертонической болезни и в климактерическом периоде. Употребляют при обильных месячных, при маточных кровотечениях, при желудочно-кишечных кровотечениях, геморрое, поносе, при хронических заболеваниях суставов, эпилептических припадках.

Настои листьев и плодов омелы в качестве наружного средства применяют при подагре, ревматизме, геморрое и для спринцевания при белях и эрозиях.

Омела в народной медицине считается противоопухолевым средством. В настоящее время омела применяется в основном как гипотензивное средство.

Омела белая

Противопоказания. Омела слабоядовита. Обладает абортивным действием, поэтому при беременности противопоказана.

Приготовление. Для приема внутрь готовят *настой* из расчета 1 столовой ложки листьев на 2 стакана кипятка (суточная доза).

Для наружного применения настаивают 3 столовые ложки омелы на 2 стакана кипятка.

В гомеопатии применяется Viscum album 3x, 3, θ при бронхиальной астме, сочетающейся с подагрой, ревматизмом и кожными сыпями; артериальной гипертензии, гинекологических заболеваниях, остеохондрозах, хорее и эпилепсии. Характерные симптомы: болевые ощущения усиливаются в постели, зимой, имеют тянущий характер.

Орех грецкий

Juglans regia L.

Ботаническая характернстика. Семейство ореховые. Высокое дерево с серо-пепельной, покрытой трещинами корой и раскидистой кроной. Листья очередные, непарноперистые. Мелкие зеленоватые пестичные цветки собраны по 1—4 на верхушке ветвей. Тычиночные цветки образуют длинные поникающие сережки. Цветет в апреле—мае. Плод — голая костянка — созревает в августе—сентябре.

Распространение. В диком виде встречается лишь в горах Средней Азии. Широко культивируется к Крыму, на Кавказе, в Средней Азии.

Используемые части растения. Листья и незрелые плоды.

В скорлупе зеленого грецкого ореха находится юглон, применяемый при лечении тяжелых кожных заболеваний (туберкулез кожи, экземы) и пародонтоза, а также в большом количестве аскорбиновая кислота (от 1000 до 3000 мг на 100 г скорлупы).

Применение. Обусловлено разнообразными свойствами растения. Орех улучшает обмен веществ, нормализует уровень сахара в крови, действует вяжуще, способствует заживлению ран.

В народной медицине орех употребляется при болезнях желудка и кишечника, при поносах, при рахите, экссудативном диатезе, при метаболических артритах, диабете, при лечении новообразований.

При приеме внутрь и наружно отвар листьев способствует быстрому заживлению ран. Разжеванное ядро ореха употребляют как пластырь, прикладывают его к нарыву.

Из свежих или сушеных листьев грецкого ореха делают ванны при диатезе у детей, а также при воспалении лимфатических желез.

Очанка лекарственная

На полную ванну нужно 2 кг свежих листьев или 0,5 кг сухих. Количество процедур 10–15.

Приготовление. *Настоять* 2 столовые ложки листьев на 0,5 л кипятка (в термосе) — суточная доза.

В гомеопатии примеияется Juglans 3x, 3 при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся тошнотой и тупой болью в правом подреберье, поносами с чувством жжения в прямой кишке н желтовато-зеленым стулом: прн кожных заболеваниях с зудом, жжением и гнойничковыми высыпаниями.

Очанка лекарственная

Euphrasia officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство норичниковые. Однолетнее травянистое растение 30–50 см высотой. Стебель прямой, волосистый, разветвленный вверху. Очанка паразитирует на корнях других растений, питаясь их соками. Листья супротивные, зубчатые, яйцевидной формы. Цветки фиолетово-лиловые или бело-фиолетовые, цветут весной и осенью. Плоды — клиновидные коробочки, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространена как сорное растение в садах и огородах, на сухих лугах и пастбищах, по обочинам дорог.
Встречается в европейской части России и в Западной Сибири.

Используемые части растения. Все растение.

Растение содержит эфирные масла (до 0,17%), жирные масла, горькие вещества, смолы, синее красящее вещество, галлотанины и гликозид аукубин.

Применение. Очанка — лучшее средство в фитотерапии при лечении некоторых глазных болезней. Для этого ее применяют внутрь в виде водного настоя и наружно в виде примочек. Кроме того, очанку добавляют в смеси трав при сердечных заболеваниях, при гастритах и энтероколитах.

Приготовление. 2 столовые ложки травы *настаивают* с 0,5 л кипятка (суточная доза). Для примочек 4 столовые ложки на 0,5 л воды.

Популярное гомеопатическое средство Euphrasia 3x, 3, 6 применяется главным образом при лечеиии глазных болезией. Характерные симптомы: конъюнктивнты, слезотечеиие, ирит, повышение внутриглазиого давлення, судорожные подергивания век, возрастные ухудшения зрения. Эффективиа также при катаре верхних дыхательных путей, сопровождающемся жидким насморком, частым чиханием н слезотечением. Euphrasia показана при раздражительной слабости неврастеииков, склонных к ипохондрии н артралгии. Применяется также как наружное средство. Эффективна при блефарите и коиъюнктивите в виде примочек — 5 капель настойки иа столовую ложку воды.

Паслен черный

Solanum nigrum L.

Ботаническая характеристика. Семейство пасленовые. Однолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель прямой, ветвистый. Листья яйцевидной формы, черешковые. Цветет в июле—августе мелкими белыми цветками. Плоды — черные круглые ягоды, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Встречается на большей части территории страны. Растет по берегам водоемов, у дорог, на полях, как сорняк — в садах и огородах.

Используемые части растения. Зрелые плоды и молодые облиственные побеги.

Плоды паслена содержат довольно большое количество аскорбиновой кислоты (353,2 мг%), а также ядовитый гликоалкалоид — соланин. В листьях имеются аскорбиновая кислота (815 мг%), стероидные сапонины, каротин, лимонная кислота.

Применение. Обладает успокаивающим действием на нервную систему, а также выраженным холинергическим, гипотензивным и местным анестезирующим действием.

Применяется при гипертонической болезни и атеросклерозе, при головных болях, неврозах, эпилепсии, истерии, подагрических и ревматических болях, при коликах в желудке и кишечнике.

Препараты паслена рекомендуются при лихорадках и простудных заболеваниях, при ушных болях, поносах, при пиелитах, циститах и дисменорее.

Болгарской народной медициной трава паслена черного, наряду с пасленом сладко-горьким, рекомендуется при коклюше, спастическом кашле и бронхиальной астме. «Кашица из свежих листьв и плодов паслена черного, смешанная с растительным маслом, рекомендуется народной медициной для накладывания на гноящиеся раны; в сваренном виде применять как припарки для более быстрого прорыва чирьев. Отвар прописывают для полоскания полости рта и против гнойничков на деснах» (Б.Д. Йорданов, Б.П. Николов, А. Бойчинов).

Противопоказания. Употребление незрелых плодов может вызвать отравление. Листья и зрелые плоды паслена черного также следует принимать с осторожностью, детям не назначают.

Приготовление. 1 чайную ложку измельченного сырья (3 г) кипятят в стакане воды в течение 10—15 минут на медленном огне. *Отвар* принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Порошок паслена внутрь применяется на кончике ножа (0,1 г) 3 раза в день за 20—40 минут до еды. Курс лечения пасленом 10—14 дней.

Н.Г. Ковалева рекомендует зрелые плоды паслена черного для употребления в пищу больным гипертонической болезнью и атеросклерозом по 5–6 г в сутки под контролем врача.

Пастушья сумка обыкновенная

Capsella bursa pastoris (L.) Medic.

Ботаническая характеристика. Семейство крестоцветные. Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Корень веретенообразный, тонкий. Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые – очередные, сидячие, цельные. Белые мелкие цветки собраны в верхушечные кисти. Цветет с апреля до сентября. Плоды – треугольные стручки, созревают в июне – сентябре.

Распространение. Широко распространенное растение. Растет по всей стране, кроме Крайнего Севера и пустынь. Встречается как сорянк в садах, огородах, на полях, вдоль дорог, на пустырях.

Используемые части растения. Надземная часть.

В траве содержатся витамин К, бурсовая кислота, дубильные вещества, рамногликозид гиссопина, винная, фумаровая и яблочная кислота, флавоны, холин и ацетилхолин, тирамин, инозит, сапонины, фитонциды и аскорбиновая кислота. В семенах – до 28% жирного масла и небольшое количество аллилгорчичного масла.

Применение. Трава обладает гипотензивным, жаропонижающим, желчегонным, вяжущим, мочегонным и сильным кровоостанавливающим действием.

Применяется при гипертонической болезни и атеросклерозе. Листья пастушьей сумки как витаминное средство весной добавляют в салаты.

Настои травы назначают при болезнях желудочно-кишечного тракта, при поносах, желчно- и почечнокаменной болезнях, при болезнях почек и мочевого пузыря, при различных расстройствах обмена веществ, при подагре и ревматизме.

В основном пастушья сумка применяется как хорошее кровоостанавливающее средство при различных внутренних кровотечениях: маточных, желудочных, легочных, почечных. Настои травы как кровоостанавливающее средство назначают при раке матки.

Наружно настои применяют при ранениях и ушибах в виде примочек.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 3 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка (настаивают в термосе – суточная доза).

Пастушья сумка обыкновенная

Первоцвет весенний (примула)

Primula veris L.

Ботаническая характеристика. Семейство первоцветные. Многолетнее травянистое растение высотой 15 – 30 см. Имеет чешуйчатое корневище, от которого отходят белые шнуровидные корни. Листья собраны в прикорневую розетку, яйцевиднопродолговатые, морщинистые, по краям волнистые. Все растение покрыто бархатистым пушком. Цветет с середины апреля до июня. Ярко-желтые цветки собраны на верхушке цветочной стрелки в соцветия-зонтики. Особенность цветков первоцвета — их разностолбчатость (гетеростилия). Плоды — многочисленные коробочки яйцевидной формы — созревают в июле.

Распространение. Ранней весной расцветает на лугах, на склонах холмов, в широколиственных и смешанных лесах, среди зарослей кустарников. Распространен на юге лесной и в лесостепной зонах европейской части России, на Урале, в Западной Сибири, в Крыму и на Кавказе.

Используемые части растения. Надземная часть с цветками.

Растение содержит сапонины (5 – 10%) и феноловые гликозиды (примулаверозид и примверозид). Химический состав первоцвета изучен недостаточно.

Применение. Первоцвет содержит большое количество витамина С и весной употребляется в пищу в виде салатов.

Высушенное растение назначают при различных простудных заболеваниях: гриппе, ангине, бронхите, при полинозах и риносинуситах.

Примула обладает слабым успокаивающим и снотворным действием, помогает при мигренях, неврозах и бессоннице (лучше в смеси с другими растениями).

Приготовление. *Настой:* 2 – 3 столовые ложки травы заливают 0,5 л кипятка (в термосе) — суточная доза.

Петрушка огородная

Petroselinum sativum Hoffm.

Ботаническая характеристика. Семейство зонтичные. Двулетнее травянистое растение с ветвистым тонким стеблем, высотой 50 – 100 см. Корень вертикальный, мясистый, на изломе белый. Листья длинночерешковые, нижние — дважды- и триждыперистые с трехнадрезными листочками, верхние перепончатые. Зеленовато-желтые цветки собраны в сложные зонтики. Цве-

Первоцвет весенний

тет в июле – сентябре, плодоносит в августе – сентябре. Плод – зеленовато-бурая двусемянка.

Распространение. Огородная пряность, выращивается ради корней и листьев на большей части территории России.

Используемые части растения. Корни, трава и семена.

Аромат петрушки обусловлен содержанием эфирного масла (2 – 7%), кроме того, в плодах растения найдены гликозид апиин и жирное масло (20%). В состав эфирного масла входят апиол, пинен и другие терпены, аллилтетраоксибензол и фенолы.

Применение. В первую очередь популярна как сильное мочегонное средство при болезнях мочеполовых органов, особенно мочекаменной болезни, при отеках различной этиологии, а также при некоторых инфекционных заболеваниях (скарлатина, корь, ветряная оспа). Настой травы действует благоприятно при болезнях печени, диспепсии и метеоризме.

В народной медицине петрушка считается абортивным средством.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настоять* 1 – 2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка — суточная доза.

В гомеопатии применяется Petroselinum 3x, 3 при заболеваниях мочевыводящих путей. Характерный симптом: внезапные и сильные позывы на мочеиспускание.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка)

Tanacetum vulgare L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение с твердым прямым стержнем, высотой 60 – 125 см. Имеет ветвистое корневище. Листья очередные, перисторассеченные, темно- и сероватозеленого цвета. Все растение издает довольно приятный специфический запах. Желтые трубчатые цветки на верхушках стеблей собраны в корзинки. Цветет в июне – августе.

Листья пижмы могут служить ориентиром на местности: расположены в меридианальной плоскости — с севера на юг.

Распространение. Широкораспространенное растение средней полосы европейской части страны, Сибири, Казахстана. Растет как сорняк на пустырях, вдоль дорог, в садах и огородах, среди зарослей кустарников, на опушках лесов. В последние годы пижму начали культивировать как пряное, пищевое и лекарственное растение.

Пижма обыкновенная

Используемые части растения. Цветочные корзинки, собранные в начале цветения.

Пижма содержит эфирное масло (до 0,3%), состоящее из ß-туйона, i-камфары, борнеола, пинена, α-туйона и туйола. Кроме эфирного масла, в соцветиях обнаружены горечи, дубильные вещества, флавоноиды (лютеолин и кверцетин), органические кислоты, витамин С (до 8 мг%), следы алкалоидов и терпены.

Применение. Используется в народной медицине довольно широко: при нервных расстройствах, эпилепсии и мигренях, при фурункулезе и простудных заболеваниях, при туберкулезе легких; как желчегонное при гепатохолециститах и холангитах.

Пижма — хорошее глистогонное средство (против аскарид и остриц). Трава применяется так же как инсектицид для борьбы с молью, блохами и мухами.

Противопоказания. Беременность. Растение слабоядовито, действует абортивно.

Приготовление. *Настой:* 1 столовую ложку травы заваривают в пол-литровом термосе — суточная доза.

Подорожник большой

Plantago major L.

Ботаническая характеристика. Семейство подорожниковые. Многолетнее травянистое растение. Имеет небольшое корневище с отходящими от него нитевидными корнями. Стебель — безлиственная стрелка высотой до 15—45 см. Листья собраны в прикорневую розетку, цельнокрайние, широкоовальной формы, с толстыми сосудоволокнистыми тяжами. Мелкие буроватые цветки на конце стеблей образуют соцветия — колоски. Цветет в июне—августе. Плоды — двугнездные коробочки, созревают в августе—октябре.

Характерной особенностью является свойство подорожника постоянно сопутствовать человеку («plantago» в переводе с латинского — «ступня», «водить»).

Распространение. Подорожник в нашей стране распространен повсеместно, кроме Крайнего Севера. Растет рядом с жильем, по дорогам, на полянах и лугах.

Используемые части растения. Листья и реже семена и корни.

В листьях подорожника содержатся дубильные, горькие вещества: каротин, индикановый гликозид аукубин, аскорбиновая кислота (до 42,2 мг%), витамин К, неизученные алкало-

иды, флавоноиды, маннит, сорбит, органические кислоты (лимонная и олеаноловая).

В семенах подорожника много слизи (до 44%), жирных масел до 20% и 0,17% углевода плантеозы.

Применение. Препараты подорожника обладают противовоспалительным, бактериостатическим, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, мочегонным и гипотензивным действием. Применяются при гипертонической болезни и атеросклерозе. Сок и настой листьев подорожника — прекрасное отхаркивающее средство, рекомендуется при острых и хронических болезнях органов дыхания.

Подорожник широко используется при болезнях желудочно-кишечного тракта, при гастритах с пониженной и повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических энтеритах, язвенном колите, при поносах различного происхождения.

Народная медицина считает подорожник противоопухолевым средством.

Препараты подорожника оказывают лечебное действие также при болезнях печени, почек, диабете, мужском и женском бесплодии, при хронических язвах, некоторых болезнях глаз, при кровотечениях — маточных, геморроидальных, желудочных и легочных.

Настой корней подорожника принимают при лихорадке и кашле, как болеутоляющее средство — при укусах ядовитых насекомых и змей.

Хорошим средством при хронических поносах считается порошок из семян подорожника.

Листья подорожника в народной медицине широко используются как наружное средство при ранах, ссадинах, фурункулах и язвах. Прикладывают целые или смятые листья к участкам тела, поверх листьев делают теплый компресс.

Народная медицина рекомендует подорожник как при повышенной, так и при пониженной кислотности желудочного сока. Однако, по нашим наблюдениям, при повышенной кислотности у некоторых больных подорожник вызывает изжогу.

Приготовление. 3 столовые ложки листьев *настаивают* в 2 стаканах кипятка (суточная доза).

Порошок из семян подорожника принимают по 1,0 г 3—4 раза в день за 20—40 минут до еды.

«При раке легкого и желудка... смесь тонко измельченного свежего листа с равным количеством сахарного песка настаивают в теплом месте в течение 2 недель. Полученная жидкость употребляется 3—4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды» (Н.Г. Ковалева).

При кровотечениях готовят настои из 2 столовых ложек подорожника и 2 столовых ложек крапивы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

При зубной боли кладут в ухо (с больной стороны) корешок подорожника. Через полчаса-час боль проходит.

Гомеопатический Plantago 3x, 3, 6, θ у некоторых пациеитов вызывает отвращение к курению табака, помогает при зубной боли в виде полоскания. Назначают Plantago при энтероколитах, сопровождающихся кишечными коликами и жидким стулом, при стреляющих головных болях, нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу, тиреотоксикозе, а также как рассасывающее средство при миомах и мастопатиях.

Полынь горькая

Artemisia absinthium L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение с серовато-серебристым прямым стеблем высотой 60—125 см. Имеет многоглавое вертикальное корневище. Листья очередные, дважды-, триждыперисторассеченные внизу и цельные верхушечные. Желтоватые цветки собраны в крупные облиственные соцветия-корзиночки. Цветет в июне—августе. Плоды — многочисленные мелкие семянки, созревают в сентябре—октябре.

Полынь считается самым горьким растением на свете. Все части растения издают сильный запах.

Распространение. Как сорное растение полынь встречается на всей европейской территории России и Западной Сибири. Растет на пустырях, у жилья, на обочинах дорог.

Используемые части растения. Облиственные цветущие верхушки.

Специфический запах полыни вызван эфирным маслом, состоящим из туйолового спирта, углеводородов (туйон, пинен, кадинен, фелландрен, бизаболон, ß-кариофиллен, γ-селинен), 10 сесквитерпеновых лактонов (абсинтин, анабсинтин, артабсин и т.д.) и некоторых других сложных химических соединений.

В траве обнаружены дубильные вещества, органические кислоты, каротин, аскорбиновая кислота. В корнях полыни содержится инулин.

Применение. Применяется в народной и научной медицине в основном как горечь, способствующая пищеварению и возбуждению аппетита и восстанавливающая силы у ослабленных больных. Полынь придает настоям очень горький вкус, напоминающий хину. Считается, что горечь полыни (абсинтин), как и других горьких трав, повышает возбудимость рецепторов желудка и кишечника и тем самым стимулирует секрецию пищеварительных желез желудка, кишечника, желчеобразовательную функцию печени и работу поджелудочной железы.

Полынь возбуждает центральную нервную систему и кроветворение, показана при астении, бессоннице, анемии и эпилепсии.

Препараты полыни проявляют жаропонижающее и отхаркивающее действие и иногда употребляются при лихорадочных заболеваниях, малярии, гриппе и ОРВИ.

Применяется при гастритах с повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, геморрое, язвенном колите.

Полынь — эффективное средство при болезнях печени: гепатитах, холециститах и желчнокаменной болезни. Добавление полыни в сборы при лечении печени и желчного пузыря обычно заметно усиливает их лечебный эффект.

Кроме всего прочего, полыни свойственны диуретическое, ранозаживляющее, противовоспалительное действие. Препараты травы назначают также при метеоризме, воспалениях придатков, при дисменорее, как абортивное средство, при болезнях почек и почечнокаменной болезни, как глистогонное, иногда применяется как мягкое слабительное.

В качестве наружного средства растение употребляют для компрессов и примочек, а также в клизмах — против остриц и аскарид.

Противопоказания. Передозировка полыни вызывает сильное возбуждение нервной системы (вплоть до судорог и галлюцинаций), сменяющееся запредельным торможением.

Продолжительное употребление травы даже в небольших дозах может понизить гемоглобин, вызвать тошноту и рвоту. Противопоказана при беременности.

Приготовление. 2 чайные ложки травы *настоять* с 1,5 стаканами кипятка. На следующий день выпить за 3 раза за полтора часа до еды (суточная доза). Курс лечения 2—3 недели.

Наружно *настойку* полыни применяют при ушибах, ссадинах и ранах. Настойку готовят в концентрации 1:5 на 70-градусном спирте. Настаивают 2 недели при комнатной температуре, процеживают. Полученную зеленовато-бурую жидкость хранят в плотно закрытой посуде.

При малокровии и астеническом состоянии настойку полыни принимают небольшими дозами: 1 капля настойки на наперсток воды 1 раз в день утром натощак. Курс лечения — три недели, после 2-недельного перерыва курс повторяют. Для внутреннего применения настойку готовят следующим образом. Наполняют пол-литровую банку нарезанной майской полынью и заливают водкой, настаивают 2—3 недели, процеживают. Активность настойки сохраняется в течение нескольких лет.

Полынь горькая — верное средство против нашествия гусениц. Готовят настой полыни из расчета 1 кг травы на 10 л воды. Через неделю после первой обработки растений желательно провести повторную.

Полынь так же, как и багульник болотный, прекрасно отпугивает моль. Вещи в шкафу перекладывают на лето веточками полыни.

Пчеловоды широко пользуются полынью. Во-первых, с ее помощью изгоняют муравьев, способных разорить улей. Для этого веточки полыни кладут сверху и под дно улья. Настоем полыни лечат заразное заболевание пчел — нозематоз, для этого пчелам дают сахарный сироп с добавлением полынной настойки (одну столовую ложку на пол-литра корма). Такую лечебную подкормку проводят регулярно через каждую неделю, считая с первого облета. Для приготовления настойки 200 г измельченной полыни заливают 1 л водки, настаивают и используют для лечения.

В гомеопатии применяется Artemisia absinthium или absinthium при лихорадочных состояниях с бредом и галлюцинациями; судорогах, сопровождающихся непроизвольным выделением кала и мочи, пены у рта, судорожном сжатии челюстей. Absinthium 3х, 3, таким образом, показан тифозным больным, при столбняке, тяжелых маниакальных состояниях, упорной бессоннице с приливом крови к голове. Характерный симптом: бегание (несмотря на тяжелое состояние, больной постоянно ходит).

Полынь обыкновенная (чернобыльник)

Artemisia vulgaris L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Многолетнее травянистое растение с плотным стеблем, густо ветвистым вверху, высотой около 1 м. Листья очередные, перисто-раздельные и цельные, цвет их сверху темно-зеленый, снизу — сероватый. Невзрачные трубчатые цветки, собранные в длинные метелки, густо усеивают стебель. Цветет в июле — августе, плодоносит в августе — сентябре.

Распространение. Широко распространено почти на всей территории нашей страны. Растет на сорных местах, вдоль дорог, на берегах ручьев и небольших речек.

Используемые части растения. Облиственные верхушки, собранные в начале цветения; осенью — корни.

Горький вкус полыни, а также ее антисептическое и противовоспалительное действие обусловлены наличием в ней абсинтина и анабсинтина.

Применяется как общеукрепляющее, противовоспалительное, антисептическое и жаропонижающее.

Настои травы назначают при неврозах, эпилепсии, тиреотоксикозах, мигрени, менингитах и нейроинфекциях. Как общеукрепляющее и улучшающее аппетит чернобыльник показан при туберкулезе легких, обтурационных бронхитах и бронхоэктазах.

Добавляют в сборы при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, желчнокаменной болезни. Чернобыльник обла-

Полынь обыкновенная

дает противоопухолевым действием и входит в сбор Здренко.

Свежую траву прикладывают к ранам для более скорого их заживления.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настоять* 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка — суточная доза.

В гомеопатии применяют Artemisia vulgaris 3x, 3, 6 при эпилепсии, сопровождающейся большими и малыми припадками, в глазной практике при астеопии.

Почечный чай

Orthosyphon stamineus Benth.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Вечнозеленый кустарник с зеленовато-фиолетовыми четырехгранными сильноветвистыми стеблями высотой до 80 см.Листья продолговатой или эллиптической формы, супротивные. Мелкие бледно-фиолетовые цветки собраны в верхушечные пирамидальные соцветия. Цветет в июле—августе. На наших плантациях семян почти не образует.

Распространение. В диком виде в нашей стране не встречается. Культивируется как лекарственное растение в субтропиках Грузии.

Используемые части растения. Листья и облиственные верхушки.

В растении содержатся эфирное масло, гликозид ортосифонин, сапонины и дубильные вещества.

Применение. Обладает гипотензивным действием, нормализует обмен веществ, является сильным мочегонным средством, выводит из организма мочевину, мочевую кислоту и хлориды.

Трава применяется при артериальной гипертензии, атеросклерозе, мочекислом диатезе и подагре.

Почечный чай эффективен при отеках, вызванных сердечнососудистой недостаточностью.

Особенно показаны препараты почечного чая при острых и хронических заболеваниях почек и мочевого пузыря: гломерулонефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни, при циститах и уретритах.

Растение благоприятно действует при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при холециститах и болезнях печени.

Приготовление. 1—2 столовые ложки *настаивают* с 2 стаканами кипятка (в термосе); на следующий день *настой* выпивают в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Пустырник пятилопастный

Leonurus quinquelobatus Gilib

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетнее травянистое растение с четырехгранным стержнем высотой до 1—1,5 м. Имеет вертикальное корневище, постепенно переходящее в стержневой корень. Листья пальчато- пяти- и трехраздельные, накрестсупротивные. Розовато-фиолетовые цветки расположены в пазухах листьев на верхушке стебля. Чашечки цветков и плоды покрыты колючими волосками. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

Распространение. Растет преимущественно на пустырях, там, где раньше было жилье, встречается как сорняк в садах и огородах. Широко распространен на всей европейской территории нашей страны и в Западной Сибири, кроме Крайнего Севера и пустынь.

Используемые части растения. Облиственные цветущие верхушки.

В них обнаружены алкалоиды, сахара, горечи, дубильные вещества, до 0,06% эфирного масла, р-кумаровая кислота, аскорбиновая кислота и каротин, флавоноиды (кверцетин, рутин, квинквелозид) и гликозиды. Химический состав пустырника изучен на полностью.

Применение. Обладает выраженным гипотензивным действием, поэтому успешно применяется при гипертонической болезни I—II стадий. Пустырник также оказывает седативное влияние на центральную нервную систему, увеличивает силу сердечных сокращений и замедляет сердечный ритм. Назначают препараты пустырника при истерии, неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, тиреотоксикозе.

Пустырник оказывает лечебное действие при хорее, климактерических жалобах, при болезненных и нерегулярных менструациях.

В качестве общеукрепляющего, легкого противовоспалительного и диуретического средства применяется при болезнях дыхательных путей, туберкулезе, анемии и хлорозе, а также при сердечно-сосудистой недостаточности I—II степени.

Семена пустырника назначаются для лечения глаукомы и в качестве мочегонного средства.

«Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр. Во многих случаях приходилось наблюдать излечение хронических кишечных больных после трехнедельного приема пустырника» (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Приготовление. 2—3 столовые ложки травы *настоять* в 1,5—2,5 стаканах кипятка (суточная доза).

Пустырник пятилопастный

Пырей ползучий

Agropyrum repens (L.) Pal. — Beaw.

Ботаническая характеристика. Семейство злаковые. Многолетнее травянистое растение высотой 60 — 120 см. У пырея очень длинное ползучее корневище, от которого отходят многочисленные тонкие корни. Стебель прямой. Листья длинные, линейные, очередные, светло- и темно-зеленые. Зеленоватые цветки расположены на верхушке стебля и собраны в соцветие — сложный колос. Цветет в июне—июле, семена созревают в августе—сентябре.

Распространение. Злостный сорняк. Встречается по всей территории России.

Используемые части растения. Корневища пырея и трава.

Из корневищ с побегами выделены эфирное масло (0,05%), в состав которого входит углерод агропирен, слизистые вещества (до 10%), полисахаридное вещество тритицин, инулин, инозит, фруктоза, левулеза, азотсодержащее резиноподобное вещество (до 1%).

Применение. В научной медицине корневища пырея используются в качестве регулирующего солевой обмен, обволакивающего, отхаркивающего, потогонного, послабляющего, мочегонного и кровоочистительного средства, а также — как основа пилюль.

Народная медицина рекомендует корневища и сок свежих листьев при ОРВИ, при бронхитах и пневмониях. Пырей — хорошее средство при болезнях, связанных с нарушением солевого обмена: мочекаменной и желчнокаменной болезнях, метаболических артритах и остеохондрозах. Кроме того, его назначают при водянке, уретритах и циститах, при заболеваниях печени.

Препараты пырея ползучего быстро излечивают фурункулез, помогают при юношеских угрях и других кожных заболеваниях.

При кожных болезнях, диатезах, рахите, геморрое показаны ванны из пырея (курс лечения 10—15 ванн).

Траву пырея едят кошки, собаки. Она обладает противоглистным эффектом.

Приготовлеиие. 2 столовые ложки корня вечером заливают 0,5 л кипятка, *настаивают* в термосе. На следующий день выпивают настой за 3 раза минут за 20—40 до еды в теплом виде.

Свежеприготовленный *сок травы пырея* пьют в течение 3—4 месяцев по 1/2—1 стакану 3—4 раза в день за 20—40 минут до еды.

Для ванн: 150,0 г корневищ кипятят в 5 л воды, добавляют холодной воды и выливают в ванну — для разведения до 37°С.

Ревень тангутский

Rheum tanguticum Maxim.

Ботаническая характеристика. Семейство гречишные. Многолетнее травянистое растение с сочным прямостоячим, бороздчатым, полым внутри стеблем высотой до 2,5 м. От мощного короткого корневища отходят многочисленные мясистые корни. Листья крупные, очередные, прикорневые — пяти- и семилопастные, стеблевые — яйцевидные. Мелкие беловато-розовые или красные цветки собраны в многочисленные метельчатые соцветия. Цветет на третьем году жизни в июне – июле. Плод — трехгранный орешек, созревает в июле – августе.

Распространение. В диком виде у нас не встречается. Культивируется в средней полосе России, в Прибалтике, на Украине, в Сибири как лекарственное, пищевое и декоративное растение.

Используемые части растения. Корни с корневищами.

В корнях и корневищах растения обнаружены антрагликозиды (до 6%) и их свободные агликоны (реумэмодин, хризофенол, реин и др.), смолы, таногликозиды (до 10%), рутин, органические кислоты и катехины.

Применение. Основано на сильном слабительном эффекте растения. Кроме этого, ревень обладает противовоспалительным, антисептическим, желчегонным, ветрогонным, общеукрепляющим и вяжущим действием.

Слабительное действие ревеня обусловлено антрагликозидами, которые через 8 – 10 часов после приема внутрь больших доз усиливают перистальтику толстой кишки. Таногликозиды, входящие в состав ревеня, обладают вяжущим и антисептическим действием. При приеме внутрь малых доз проявляется действие таногликозидов, и ревень оказывает вяжущее, закрепляющее действие.

Считают, что ревень более эффективно действует на детей и лиц молодого возраста, а людям пожилым, страдающим хроническими запорами и геморроем, он не показан.

Обычно ревень назначают при спастических запорах, атонии кишечника, трещинах прямой кишки и геморрое, а также при запорах у беременных.

Эффективность препаратов при длительном употреблении снижается.

Приготовление. Препараты из корня ревеня выпускаются фармацевтической промышленностью и продаются в аптеках.

Таблетки ревеня по 0,3 – 0,5 г. Назначают по 2 – 3 таблетки на прием — для послабления стула.

Экстракт ревеня сухой. Назначают по 0,1 – 1 г на прием (в зависимости от возраста).

Порошок ревеня назначают взрослым по 0,5—2 г на прием, детям — 0,1 г и выше в зависимости от возраста.

В гомеопатии применяется Rheum 2х, 3х, 3 при хронических энтероколитах, сопровождающихся не жидкими, а кашицеобразными испражнениями — темными с примесью слизи, с кислым запахом. Характерный симптом: метеоризм и щемящие боли перед стулом. Rheum эффективнее при лечении больных детского и юношеского возраста; по действию на нервную систему подобен Chamomilla и Belladonna. Назначают его детям также при хорее, лицевых тиках, беспокойном сне.

Редька посевная

Raphanus sativus L.

Ботаническая характеристика. Семейство крестоцветные. Однолетнее или двулетнее овощное растение. В первый год вырастает мясистый круглый или продолговатый корень, черный сверху и белый внутри, и розетка прикорневых листьев. Листья большие, лировидные. На второй, а иногда на первый год вырастает цветоносный стебель. Цветет в апреле—мае. Цветки мелкие белые, розовые или светло-фиолетовые. Плоды созревают в мае—июне.

Распространение. Родиной считается Средиземноморье. Возделывается как огородная культура.

Используемые части растения. Корнеплод.

Жгучий вкус придает редьке очень неустойчивый на воздухе гликозид, который, расщепляясь, выделяет эфирное масло. В соке редьки обнаружены витамин С (0,12%) с лизоцим с сильным бактерицидным действием.

Применение. Редька — достаточно популярная овощная культура. Употребление редьки (тертой со сметаной, с растительным маслом, нарезанной ломтиками, с яйцами и овощами) перед обедом усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит.

В народной медицине сок редьки рекомендуют при метаболических артритах, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, как «камнедробящее» и мочегонное средство. Клетчатка и сок корнеплодов выводят из организма не только соли, но и избыточный холестерин, что важно для профилактики и лечения атеросклероза.

Сок редьки с медом — эффективное успокаивающее и отхаркивающее средство при ОРВИ, коклюше и бронхите.

Местно свежий сок используют при невралгиях, ишиасах и радикулитах: его втирают в кожу по ходу пораженного нерва. Лечебное действие начинается быстро и по характеру сходно с действием горчичников.

Противопоказания. Редьку следует принимать с осторожностью при заболеваниях сердца, гепатитах и гастродуодените. Доза устанавливается индивидуально.

Приготовление. Свежий *сок* принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20—40 минут до еды.

Свежий сок редьки в смеси с медом (1:1 или 1:2) принимают по 1 десертной ложке или 1 столовой ложке 3 раза в день через 20—40 минут после еды.

Гомеопатическое средство Raphanus 3x, 3 применяют при колитах с преимущественным поражением толстой кишки. Характерный симптом: запор, скопление газов в кишечнике, газы длительно, иногда в течение нескольких дней, не отходят.

Репешок обыкновенный

Agrimonia eupatoria L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее травянистое растение с шершавоволосистым прямостоячим стеблем высотой 80—100 см. Корневище толстое, короткое. Листья темно-зеленые прерывистоперистые. Золотисто-желтые цветки собраны в колосовидные соцветия на верхушках стеблей. Цветет в июне—июле, плодоносит в июле—августе.

Распространение. Растет на холмах, на опушках, среди кустарников, вдоль дорог. Встречается довольно широко в средней полосе европейской части страны, в Средней Азии, в Западной Сибири и на Кавказе.

Используемые части растения. Трава во время цветения.

Растение малоизученное. В нем найдены горечи, гликозиды, дубильные вещества, эфирное масло, минеральные соли, пектиновая кислота (в небольшом количестве), витамины группы В, стероидные сапонины, флавоноиды и алкалоиды.

Применение. В научной медицине не используется. Применяется в основном при болезнях печени и желчевыводящих путей: при гепатитах, холециститах, холангитах, постхолецистэктомическом синдроме, панкреатите; особенно рекомендуется при желчнокаменной болезни, так как способствует растворению камней и песка в желчном пузыре. Репешок действует послабляюще на кишечник, усиливает диурез, уменьшает воспаление суставов при ревматизме и ревматоидном артрите, действует кровоостанавливающе при различных кровотечениях.

Настой травы рекомендуется так же как спазмолитическое при нейроциркуляторной дистонии, сопровождающейся мигренями и симпатико-адреналовыми кризами.

Наружно репешок в виде полоскания и примочек назначают при ангинах, фарингитах, стоматите и при различных опухолях и затвердениях.

Приготовление. 2 – 3 столовые ложки травы *настаивают* в пол-литровом термосе – суточная доза. Для наружного применения дозу растительного сырья удваивают.

Роза крымская

Rosa damascena Mill.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетний кустарник высотой до 100 см. Листья очередные, непарноперистые, на длинных черешках, ярко-зеленого цвета. Каждый лист состоит из 5 – 7 округлых или яйцевидных листочков. Душистые пурпурно-красные или розовые цветки крупные, расположены на длинных цветоножках на концах ветвей. Цветет в мае – июне.

Распространение. Культивируется в южных и юго-западных районах России как эфиромасличное лекарственное и декоративное растение. Декоративные виды растут в садах и парках в средней полосе страны, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Иногда встречается в диком виде в Крыму, на Кавказе и в Молдавии, растет на склонах гор и холмов, на солнечных опушках лесов, среди невысоких кустарников.

Используемые части растения. Лепестки роз, собранные утром во время полного цветения.

Душистый запах розы обусловлен, в основном, гераниолом (до 50%), неролом, цитронемолом и фенилэтиленовым спиртом (1%). Кроме того, из лепестков выделены витамины, сахара, кверцетины, горечи, антоцианы, воск, жирные масла и органические кислоты.

Применение. Лепестки содержат большое количество витаминов, действуют тонизирующе и общеукрепляюще. Розам свойственно противовоспалительное, мягчительное, противоглистное, антисептическое, ранозаживляющее и вяжущее действие.

Народная медицина рекомендует лепестки белой розы при гипертонической болезни, атеросклерозе и болезнях сердца, лепестки красной розы – при заболеваниях печени и поносах; при гастритах и язвенной болезни – красную, розовую и белую розы.

Розовое масло применяется наружно как противовоспалительное и антисептическое средство. В болгарской медицине в виде инъекций масло назначают при бронхиальной астме.

Как наружное средство при лечении конъюнктивитов, стоматитов и ангин применяют розовую воду.

Порошок из истолченных розовых лепестков назначают для присыпания язв и долго не заживающих ран, а также для лечения рожистого воспаления.

Приготовление. 2—3 столовые ложки лепестков *настаивают* с 2 стаканами кипятка (в термосе). На следующий день выпивают за 3 раза за 20—40 минут до еды (суточная доза).

Ромашка аптечная

Matricaria chamomilla L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее травянистое растение с бороздчатым сильноветвистым стеблем высотой до 40 см. Листья очередные, перисторассеченные, сидячие. Цветки с белыми краевыми цветками и желтыми срединными собраны в корзинки. Особенностью лекарственной ромашки (в отличие от ромашки пахучей, ромашки непахучей и нивянки) является коническое полое цветоложе корзинок. Цветет в мае—июле. Плоды — семянки, созревают в июне—августе.

Распространение. Как лекарственное растение культивируется в южных районах Украины и в средней полосе европейской части страны. В диком виде встречается на полях, вдоль дорог, как сорняк — в садах и огородах на большей части территории России.

Используемые части растения. Цветочные корзинки, собранные в начале цветения.

В соцветиях ромашки содержится эфирное масло, основным действующим началом которого является хамазулен; также обнаружены флавоноиды, органические кислоты, лактоны, кумарины, терпены, сесквитерпены, спирты, витамины, горечи и камедь.

Применение. Обладает седативным влиянием на нервную систему, действует противовоспалительно, антисептически, кровоостанавливающе, болеутоляюще, ветрогонно, потогонно, желчегонно, вяжуще, слабительно и противоаллергически.

Назначают при заболеваниях нервной системы: неврозах, истерии, хорее, эпилепсии, невралгии тройничного нерва, а также при болезненных менструациях и дисменорее.

Ромашку применяют как слабое мягчительное и отхаркивающее при болезнях органов дыхания. Действует как эффективное лечебное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени: гастритах, язвенной болезни, энтероколитах, язвенном колите, при холециститах и гепатитах, при болях спастического характера и метеоризме.

Ромашку как компонент лекарственных сборов назначают при болезнях почек и мочевого пузыря, а также при детских диатезах.

Настои применяются в качестве наружного средства для примочек, спринцеваний, припарок, компрессов и ванн. Ромашкой полощут горло и рот при ангинах и стоматитах, заболеваниях зубов. Ее назначают при экземах, нарывах и ожогах. При болях в суставах и ушибах из ромашки делают горячие припарки.

Ромашку применяют в косметике, ее отваром ополаскивают волосы после мытья.

Противопоказания. Беременность. Склонность к поносам.

Приготовление. *Настой* готовят из расчета 2—3 столовых ложек сырья на 2 стакана кипятка.

Для *наружного употребления для настоев и отваров* берут 4—6 столовых ложек на 2 стакана кипятка.

Для *припарок* 3—4 ложки цветков заваривают крутым кипятком до образования густой кашицеобразной массы. Горячую кашицу раскладывают на тонкую тряпочку и прикладывают к больному месту на 20—40 минут.

Широко применяется в гомеопатии Chamomilla 2x, 3x, 3, 6, 12. Уменьшает нервную возбудимость. Показана при неврозах и астенических состояниях, при этом учитывается характерный симптом: больной зол и раздражителен, ребенок вздрагивает во сне, плохо засыпает. Эффективное средство при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях: гастралгиях с чувством тяжести в желудке после еды, дискинезии желчного пузыря с желтовато-белым языком, горьким вкусом во рту и спазматическими болями. Chamomilla показана при детской диспепсии во время прорезывания зубов: понос с желтовато-зелеными испражнениями, напоминающими рубленые яйца, с сильным запахом сероводорода. Гомеопатическую ромашку назначают также при некоторых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме и в гинекологической практике.

Рута душистая

Ruta graveolens L.

Ботаиическая характеристика. Семейство рутовые. Многолетнее травянистое растение или полукустарник с прямым, ветвистым серовато-зеленоватым стеблем высотой до 50 см. Листья дважды- и триждыперисторассеченные, очередные. Желтовато-зеленоватые цветки на верхушках стеблей собраны в полузонтичные соцветия. Цветет в июне—августе. Плод — угловатая коробочка — созревает в июле—сентябре. Все растение имеет сильный неприятный запах.

Распространеиие. Культивируется в садах и огородах как лекарственное и декоративное растение в средней и южной зонах европейской территории России.

Используемые части растеиия. Трава.

Трава руты в период цветения содержит эфирное масло (до 0,136%), рутин, фурокумарины (бергантен и ксантоксин), алкалоиды, состав которых мало изучен.

Применение. В научной медицине не используется. Действует как общеукрепляющее, антиспазматическое, антисептическое, противосудорожное, кровоостанавливающее и антитоксическое средство.

Применяется при неврозах, атеросклерозе, климаксе. Рута эффективна при лечении астенического состояния, истерии, эпилепсии, мигрени и хореи.

Траву руты применяют при ревматизме, подагре, импотенции, для лечения близорукости, при ломкости кровеносных сосудов, при рахите, а также при спастических болях в желудке и кишечнике.

В народной медицине свежий сок руты употребляли внутрь при укусах ядовитых насекомых и змей.

Растение широко применяется как наружное средство, порошком засыпают нагноившиеся раны и язвы, настоем руты промывают глаза при конъюнктивите, свежие листья прикладывают к месту ушибов и кровоподтеков.

Противопоказания. Беременность. Рута — ядовитое растение, ее следует применять с осторожностью, под наблюдением врача. Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи.

Приготовление. 1 чайную ложку травы *настаивают* с 1,5 стаканами кипятка (суточная доза).

«При сильных приливах крови к голове... при отсутствии аппетита и несварении желудка, а также при других видах желудочных недомоганий, принимают 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты на ложке воды или кусочке сахара. Настой готовят так: 1 часть сока из свежих размягченных листьев руты заливают 6 частями спирта, ставят на 10 дней в темное место, после чего процеживают, отжимают и опять процеживают» (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Бытует мнение, что там, где растет рута, никогда не появляются змеи. А главное, руту не переносят мухи: стоит поставить в воду веточку руты, как мухи покидают помещение.

В гомеопатии применяется Ruta 1х, 3х, 3, 6 при неврозах, ангиоспазмах, климактерических жалобах, ревматизме и ревматоидном артрите. Характерный симптом при артралгиях: боли усиливаются утром перед вставанием с постели.

Рябина обыкновенная

Sorbus aucuparia L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Общеизвестное невысокое дерево с округлой кроной и гладкой темно-серой корой. Листья очередные, непарноперистые, сложные, состоящие из множества продолговатых листочков. Небольшие белые пахучие цветки собраны на концах ветвей в густой щиток.

Цветет в мае – июне. Плоды – ярко-красные ягоды, созревают в сентябре – октябре.

Распространение. Встречается как одиночное растение на опушках лесов, на полянах, на берегах водоемов в европейской части России, на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. Как декоративное, любимое народом, дерево повсеместно культивируется в городах и деревнях нашей страны.

Используемые части растения. Плоды.

Плоды рябины обыкновенной содержат витамины (аскорбиновую кислоту – до 200 мг%, витамин Р, каротин), спирты (сорбит и идит), органические кислоты, флавоноиды (изокверцитрин, кверцитрин), дубильные вещества, горечи, гликозид парасорбозид, эпикатехин, эпигаллокатехин, лактон и некоторые другие вещества.

Применение. Назначают при астении, малокровии и авитаминозах. Растение действует как слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее и нормализующее солевой обмен средство.

Применяют при гипертонии, атеросклерозе, подагре, ревматизме, геморрое, дисменорее. Иногда рябину используют в качестве легкого слабительного и мочегонного средства; назначают при болезнях почек и мочевого пузыря, при почечнокаменной болезни, а также при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Противопоказания. Склонность к поносу.

Приготовление. 1 столовую ложку сушеных ягод *настаивают* с 1,5 стаканами кипятка (суточная доза).

Осенью протирают *ягоды рябины* с сахаром (1 кг ягод на 1,5 кг сахара). Принимают по 1 столовой ложке 3 – 5 раз в день с водой или чаем.

Готовят *настойку* на водке (1 часть ягод на 10 частей водки), принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Для того чтобы лучше сохранить картофель, его на зиму пересыпают мелко порезанными листьями рябины. Клубни не гниют. Фитонциды рябины обладают сильным обеззараживающим действием. В полевых условиях рябину используют для обеззараживания стоячей воды, для чего веточку рябины опускают на несколько часов в посуду с водой, при этом вкус воды также улучшается.

Рябина черноплодная (арония черноплодная)

Aronia melanocarpa (Minch.)

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Кустарник с гладкой темно-серой корой высотой до 1,5 – 2 м. Лис-

тья очередные эллиптические, гладкие, черешковые, блестящие. Беловатые или розовые цветки собраны на концах ветвей в щитковидные соцветия. Цветет в июне—июле. Плоды рябины черноплодной — черные, сочные, довольно крупные ягоды, созревают в августе—сентябре.

Распространение. В диком виде растет в Северной Америке. В нашей стране широко культивируется в парках и садах, для озеленения улиц, как плодово-ягодное и декоративное растение.

Используемые части растения. Плоды.

Плоды черноплодной рябины содержат от 4,6 до 10,2% сахаров (инвертный сахар, глюкоза, фруктоза, сахароза), дубильные вещества, витамин Р, каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды, антоцианы, йод.

Применение. Используется в качестве витаминного средства (особенно много содержит витамина Р) при астении, малокровии и гиповитаминозах.

Назначают при гипертонической болезни и атеросклерозе в качестве гипотензивного и укрепляющего средства. Применение рябины черноплодной показано при тиреотоксикозе.

Противопоказания. Не рекомендуется при гиперацидных гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, выраженной артериальной гипотензии, а также тем людям, у кого повышенная свертываемость крови.

Приготовление. *Настой:* 2—4 столовые ложки сушеных плодов настаивают в термосе с 2 стаканами кипятка. На следующий день настой принимают в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Сок рябины черноплодной назначают по 50 г на прием за 20—30 минут до еды.

Свежие плоды принимают по 100 г на прием 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ягоды протирают осенью с сахаром (1 кг ягод, 1,5 кг сахара), употребляют как варенье.

Сирень обыкновенная

Syringa vulgaris L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству масличных. Всем известный кустарник или небольшое деревце. Темно-зеленые листья у сирени весной распускаются раньше, чем у других кустарников и зелеными сохраняются до самых морозов, они сердцевидно-яйцевидной формы, черешковые. Все части растения имеют горький вкус.

Ароматные лилово-фиолетовые или белые цветки собраны в большие метелки на концах ветвей. Цветет в конце мая – начале июня. Плоды – крылатые семена, переносятся ветром.

Распространение. Завезена в Европу в XVI веке из Турции. Культивируется как прекрасное декоративное растение практически на всей территории России, кроме Крайнего Севера и среднеазиатских пустынь.

Используемые части растения. Цветки, листья и почки.

Химический состав сирени изучен мало. В цветках сирени обнаружены эфирные масла, феногликозид сирингин, сирингопикрин и фарнезол; в коре, ветках и листьях – горький гликозид сирингин.

Применение. В научной медицине растение не используется. Народная медицина рекомендует листья и цветки сирени как потогонное и противовоспалительное при лихорадочных заболеваниях – гриппе, ОРВИ и при малярии. Считается, что сирень помогает при эпилепсии, если ее принимать в течение нескольких лет.

Почки сирени, собранные ранней весной во время набухания, применяются при лечении диабета. Сирень способствует отхождению песка и камней при мочекаменной болезни.

Приготовление. 2–3 столовые ложки цветков, листьев или почек *настаивают* с 0,5 л кипятка – суточная доза.

Старинный русский *способ лечения малярии:* брали вечером 12 свежих листьев сирени, заваривали стаканом крутого кипятка, накрывали полотенцем, настаивали до утра. Утром натощак больной выпивал весь настой. Так повторяли несколько раз, и через 5–7 дней малярия, якобы, проходила.

Смородина черная

Ribes nigrum L.

Ботаническая характеристика. Семейство крыжовниковые. Общеизвестный ветвистый кустарник с гладкой серо-коричневатой корой. Листья пальчато-лопастные, черешковые, со специфическим приятным ароматом. Мелкие зеленоватые цветки собраны в соцветия – поникающие кисти. Цветет в июне. Плоды – многосемянные ягоды, мясистые, черные, созревают в июле – августе.

Распространение. В диком виде встречается во влажных местах по берегам водоемов, среди кустарников, на заливных лугах по всей лесной зоне нашей страны. Широко культивируется как ценное плодово-ягодное растение.

Используемые части растения. Плоды и листья.

В ягодах черной смородины много аскорбиновой кислоты (от 138 до 568 мг%), содержатся дубильные вещества, органические

кислоты (в основном лимонная и яблочная), сахара (до 6,2%), витамины B_2, B_6, D, E, P, K, пектин, гликозиды и микроэлементы (йод, железо, цинк, кобальт, медь, марганец, барий). В листьях содержатся аскорбиновая кислота (0,25%), витамин P, фитонциды и эфирное масло.

Применение. Плоды и листья обладают общеукрепляющим, мочегонным, вяжущим, противовоспалительным и потогонным действием.

В качестве витаминного средства применяется при гипо- и авитаминозе, астении, малокровии, для улучшения аппетита. Листья и плоды смородины входят в состав витаминных сборов.

В народной медицине листья и плоды назначают при ревматизме, хронических кожных болезнях, подагре, туберкулезе, воспалении лимфатических желез, болезнях желудка, кишечника, печени и почек.

Приготовление. *Настой:* 2—3 столовые ложки листьев настаивают с двумя стаканами кипятка (суточная доза).

Ягоды черной смородины летом протирают с сахаром (на 1 кг ягод — 1,5—2,0 кг сахара), употребляют вместо варенья.

Солодка голая

Glycyrrhiza glabra L.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Многолетнее травянистое растение с прямыми или маловетвистыми стеблями высотой от 0,5 до 2 м. Солодка имеет мощное многоглавое корневище, от которого отходят во все стороны длинные горизонтальные побеги, обеспечивающие вегетативное размножение. Листья очередные, парноперистые, длинные, с точечными железками. Бледно-фиолетовые цветки собраны в кисти, расположены в пазухах листьев. Цветет в июле – августе. Плоды — кожистые бобы длиной до 3 см.

Распространение. В диком виде растет на юго-востоке европейской части страны, на Кавказе и в Средней Азии на берегах рек, вдоль дорог, на песках, как сорняк — на полях и огородах. Культивируется как лекарственное растение.

Используемые части растения. Корни и подземные побеги.

Сладкий вкус солодке придает сапонин — глицирризин (до 23%). В корнях обнаружены также флавоноиды — до 4% (ликвиритин, ликвиритозид, изоликвиритин и др.), глицирретиновая кислота, аскорбиновая кислота, горечи, стероиды, эфирные масла, сахара, пигменты, камеди, аспарагин и слизи.

Надземная часть растения содержит дубильные вещества, флавоноиды, эфирные масла, сахара, пигменты.

Солодка голая

Глицирризиновая и глицирретиновая кислоты, содержащиеся в солодке, обладают действием, напоминающим действие дезоксикортикостерона. Флавоноиды солодки действуют противовоспалительно и спазмолитически; слизи и камеди обусловливают слабительное и отхаркивающее действие растения.

Применение. Корень солодки обладает сильным обволакивающим и отхаркивающим действием, кроме того, действует послабляюще, противовоспалительно, мочегонно, десенсибилизирующе и спазмолитически.

Применяется для лечения острых воспалительных заболеваний дыхательных путей и органов дыхания, аллергических ринитов, фарингитов, коклюша, бронхиальной астмы.

Солодку назначают для лечения гастрита и язвенной болезни желудка, сопровождающихся запорами; при пищевых отравлениях. В качестве легкого слабительного корень применяется в педиатрической практике.

Его добавляют в сборы при лечении некоторых заболеваний почек и мочевого пузыря, а также при почечнокаменной болезни.

Растение эффективно при диатезах, аллергических дерматитах, экземе и некоторых других заболеваниях. Лечебное действие солодки в этих случаях объясняется наличием в ней глицирризиновой кислоты, близкой по действию к стероидным гормонам.

Противопоказания. Беременность. Лицам, склонным к поносам, принимать с осторожностью. Болгарские авторы считают, что при длительном, без перерыва, приеме солодка может нарушить электролитный баланс и вызвать отечность.

Приготовление. *Настой:* 2 чайные ложки сырья настаивают с 1,5 стаканами кипятка (суточная доза).

Отвар готовят в тех же пропорциях.

Курс лечения 3 – 4 недели. После перерыва в 1 – 1,5 месяца курс лечения можно повторить.

Солодка входит в состав *лакричного порошка* и *аптечных сборов:* мочегонного, слабительного, грудного, желудочного и т.п. Порошок, экстракт и сироп из солодки используют при изготовлении микстур, пилюль и таблеток.

В аптеке продается *грудной эликсир* (экстракта солодкового густого 20,7 г, масла эфирного анисового ректифицированного 0,34 г, аммиака водного концентрированного 1,38 г, спирта этилового 90-градусного — 20,41 мл, воды дистиллированной до 100 мл). Применяют как отхаркивающее по 20–40 капель несколько раз в день; ребенку назначают на прием столько капель, сколько ему лет. Форма выпуска: во флаконах по 25 мл.

Сосна обыкновенная

Pinus sylvestris L.

Ботаническая характеристика. Семейство сосновые. Высокое (до 35 м) вечнозеленое дерево с округлой кроной и буро-коричневой корой. Ветви густо покрыты длинными острыми зелеными иглами, расположенными по две в одном влагалище. Растение однодомное. Женские соцветия сидят на концах побегов, мужские — у их основания. Цветет в мае. Плоды — яйцевидноудлиненные шишки. Расположенные в шишках семена созревают на втором году, сохраняют всхожесть до 8 лет.

Распространение. Одно из самых распространенных деревьев в северной и средней части страны, растет в виде сплошных сосновых лесов, в смешанных лесах, а также одиночными экземплярами.

Используемые части растения. Сосновые почки, хвоя, а также живица сосны и деготь.

В почках содержится эфирное масло сложного состава, дубильные вещества, пинипикрин, в хвое дерева — аскорбиновая кислота (0,3%), эфирное масло и дубильные вещества, в живице — до 35% эфирного масла и смоляные кислоты — декстропимаровая (до 18%), левопимаровая (до 36%), палюстровая и абиетиновая.

Применение. Используются в основном почки сосны в качестве отхаркивающего, мочегонного, потогонного и дезинфицирующего средства.

Рекомендуется при бронхитах, пневмониях, бронхоэктазах, ревматизме, ревматоидных артритах, холецистите, холангите, при пиелонефрите и цистите.

Скипидар, получаемый из сосновой древесины, обладает раздражающим и антисептическим действием и широко применяется наружно при радикулите, миозите, заболеваниях суставов, бронхоэктатической болезни, бронхите и туберкулезе легких. Скипидар добавляют в ванны при лечении по методу Залманова и используют для ингаляций.

Сосновый деготь в составе различных мазей применяют при лечении кожных заболеваний.

Противопоказания. Гломерулонефрит, гепатит, беременность.

Приготовление. 1 столовую ложку почек вечером высыпают в термос, заливают 0,5 л кипятка. Настаивают в течение ночи, на следующий день выпивают весь *настой* в 3—4 приема за 20—40 минут до еды (в теплом виде).

Аптечные препараты: *скипидар очищенный* (применяют по 10—15 капель на стакан горячей воды — для ингаляций), *линимент скипидарный сложный* для растирания при невралгиях, миозитах, ревматизме).

Применяется в гомеопатии Pinus 3x, 3, 6 при детской дистрофии. Характерный симптом: худые слабые ноги у диатезных детей, начавших поздно ходить.

Спаржа лекарственная

Asparagus officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство лилейные. Многолетнее травянистое растение с многочисленными сильноветвистыми стеблями высотой до 1,5 м. Имеет толстое корневище, от которого отходят большое количество корней, и вертикальные вегетативные побеги. Листья очень мелкие, чешуйчатые, в их пазухах расположены нитевидные веточки. Цветет в июне. Цветки зеленовато-белые или зеленовато-желтые, мелкие двудольные, а также ложнообоеполые. Плоды — красные ягоды шаровидной формы, созревают в сентябре.

Распространение. В диком виде встречаются в европейской части страны, в Западной Сибири (кроме Крайнего Севера), на Кавказе. Культивируется любителями как вкусное овощное растение в садах и огородах.

Используемые части растения. Корневища с корнями и молодые побеги.

В корневищах и корнях спаржи обнаружены аспарагин и аргинин (до 0,04%), стероидные сапонины, эфирное масло, витамин А, углеводы, кумарин и хеледоновая кислота.

Применение. Не применяется в научной медицине. Оказывает сильное диуретическое действие, а также гипотензивное, седативное, антиспастическое и желчегонное. Спаржа усиливает сердечные сокращения и замедляет их ритм.

Препараты из растения назначают при неврозах, истерии, импотенции, тахикардии, гипертонической болезни и атеросклерозе.

В народной медицине Китая спаржа — популярное растение и рекомендуется при болезнях желудочно-кишечного тракта и печени, в качестве противовоспалительного и улучшающего пищеварение и аппетит средства, при болезнях легких, коклюше, сахарном диабете, подагре и ревматизме.

Основное достоинство препаратов из спаржи — их мочегонное и противовоспалительное действие. Растение широко применяют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, предстательной железы, а также отеках вследствие сердечно-сосудистой и почечной недостаточности.

Наружно употребляют при различных кожных заболеваниях. Спаржа придает моче специфический неприятный запах.

Приготовление. 1 столовую ложку сырья *настаивают* с 1 стаканом кипятка (суточная доза).

Находит применение в гомеопатии Asparagus 3х при лечении кардиологических больных. Характерные симптомы: недостаточность кровообращения, сопровождающееся общей слабостью, боль иррадиирует в левое плечо, пульс малый и слабый. Больше подходит пожилым больным.

Спорыш (горец птичий)

Polygonum aviculare L.

Ботаническая характеристика. Семейство гречишные. Однолетнее травянистое растение с ветвящимся, почти лежащим на земле стеблем длиной 10–40 см. Корень стержневой. Листья очередные, мелкие, ланцетовидные. Крошечные беловато-розовые цветки собраны в пазухах листьев. Цветет в июне–августе. Плод — трехгранный орешек, созревает в июле–сентябре.

Распространение. Повсеместно растет буквально под ногами. Спорышем зарастают деревенские улицы, стадионы, аэродромы, пустыри, аллеи парков и лесные дорожки.

Используемые части растения. Трава.

В траве спорыша обнаружены силикаты (1,2% нерастворимых и 0,25% водорастворимых), дубильные вещества (до 4%), слизи, смолы, воск, жиры и сахара.

Применение. Спорыш обладает мочегонным, противовоспалительным, вяжущим, тонизирующим, общеукрепляющим, кровоостанавливающим и желчегонным действием.

Применяется при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: нефритах, пиелонефритах, циститах, при камнях почек и мочевого пузыря. Трава эффективна при гастритах и энтероколитах, сопровождающихся поносами. Спорыш назначают при различных заболеваниях печени желчного пузыря (особенно при желчнокаменной болезни), при гинекологических заболеваниях воспалительной этиологии, бесплодии, а также при подагре, туберкулезе, малярии, коклюше, рахите и кожных проявлениях диатеза у детей.

Растение используют при различных кровотечениях (желудочно-кишечных, почечных, легочных, маточных). Из травы спорыша получен препарат — авикулярин, который назначают при кровотечениях в послеродовом периоде.

В народной медицине считается, что спорыш нормализует нарушенный обмен веществ, поэтому он незаменимый ингредиент лекарственных смесей при различных формах почечно- и желчнокаменной болезней.

Примочки из настоя травы, а также свежий сок спорыша применяют для снятия боли и ускорения заживления ран.

Противопоказания. Беременность (действует абортивио).

Приготовление. *Настой:* 2–3 столовые ложки травы настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

Сушеница топяная (болотная)

Gnaphalium uliginosum L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее травянистое растение, иевзрачное и малозаметиое. Стебель беловато-войлочный, ветвистый, светло-зеленый, высотой до 20 см. Листья линейные, очередные, мелкие. Мелкие желтоватые цветки собраны в корзинки и расположены на концах ветвей. Цветет в июне–августе. Плоды — многочисленные семянки, созревают в июле–сентябре.

Распространение. Растет в лесной и лесостепной зонах европейской части России, на Урале, в Сибири и в Казахстане. Встречается на сырых лугах, иа берегах речек, ручьев и озер, как сорняк в огородах. Иногда образует сплошные заросли.

Используемые части растения. Надземная часть (трава).

В сушенице содержится до 4% дубильных веществ, до 16% смол, около 30 мг% каротина, эфирное масло, алкалоид гнафалин, фитостерины, аскорбиновая кислота, следы витамина B_1 и пигменты.

Применение. Сушеница обладает выраженным гипотензивным и ранозаживляющим действием. Кроме того, трава проявляет желчегонное, слабительное, болеутоляющее и противовоспалительное действие. Применяется при гипертонической болезни I–II стадии, стенокардии, атеросклерозе. Сушеницу добавляют в сборы при язвенной болезни желудка и двеиадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, язвенном колите, а также при сахарном диабете и туберкулезе.

В народной медицине растение широко применяют в качестве наружного лечебного средства. Для заживления поврежденных тканей назначают компрессы, примочки, тампоны из настоев сушеницы; траву добавляют в сборы для ванн; из смеси порошка сушеницы и сливочного масла готовят ранозаживляющие мази для лечения ожогов и эрозий.

Противопоказания. Артериальиая гипотензия, тромбофлебиты.

Приготовление. *Настой:* 2 столовые ложки настаивают с 2 стаканами кипятка в термосе (суточная доза для внутреннего употребления).

Другой рецепт настоя: 10,0:200,0 принимают по 1столовой ложке 2–3 раза в день.

Для наружного применения настой готовят из 4—5 столовых ложек на 2 стакана кипятка.

Применяется в гомеопатии Gnaphalium 3x, 3, 6 при нейроциркуляторной дистонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах. Характерные симптомы у желудочно-кишечных больных: потеря аппетита и вкуса, раздражительность, по утрам водянистый понос, бурчание и колики в кишечнике.

Татарник колючий

Onopordum acanthium L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Двулетнее травянистое растение с прямостоячим ребристым стеблем высотой до 2 м. Все растение очень колючее. Листья зубчатые, черешковые или сидячие, продолговатоовальной формы. Красно-фиолетовые цветки собраны в большие яркие, чаще одиночные, корзинки, сидящие на верхушках стеблей. Цветет в июне — августе. Плоды — многочисленные семянки, разносятся ветром.

Распространение. Встречается как одиночное растение или небольшими группами в средних и южных районах России. Растет на пустырях, у заборов, у дороги, на склонах холмов и оврагов, как сорняк в огородах.

Используемые части растения. Трава.

Растение практически не изучено, в листьях найдено небольшое количество алкалоидов (0,5%) и сесквитерпеновый лактон арктиопикрин.

Применение. Растение в настоящее время применяется лишь в народной медицине. Татарник обладает тонизирующим, кардиотоническим, гипертензивным, диуретическим, кровоостанавливающим и бактерицидным действием.

Применяется при артериальной гипотензии, сердечной слабости, при астено-невротическом синдроме.

Татарник назначают при длительном кашле, бронхиальной астме, поносах, геморрое, скрофулезе, ревматизме и в качестве мочегонного — при заболеваниях мочевого пузыря.

Для наружного применения иногда используют в виде примочек при аллергических заболеваниях кожи.

В народной медицине татарник издавна применяется для лечения различных новообразований и с профилактической целью — в послеоперационном периоде после онкологических операций.

Приготовление. *Настой:* 2—3 столовые ложки травы настаивают с 2 стаканами кипятка (в термосе). На следующий день выпивают настой в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Для приготовления *порошка* сушеную траву толкут в ступке или пропускают через мясорубку. Колючки предварительно уда-

ляют. Порошок принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды, запивают водой.

Тмин обыкновенный

Carum carvi L.

Ботаническая характеристика. Семейство зонтичные. Двулетнее травянистое растение с полым изнутри бороздчатым стеблем высотой до 1 м. В первый год растение образует лишь прикорневую розетку листьев, стебель появляется на второй год. Листья очередные, постепенно уменьшающиеся к верхушке. Мелкие белые цветки собраны на верхушках стеблей в сложный зонтик. Цветет в мае—июне. Плоды — двухраздельные семянки, созревают в июле—августе.

Распространение. В диком виде распространен в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, встречается в Средней Азии. Растет на сухих лесных полянах, на полях, около дорог. Культивируется как пищевое и лекарственное растение.

Используемые части растения. Плоды.

В плодах тмина содержится эфирное масло (от 3 до 7%), состоящее в основном из карвона и лимонена; дубильные вещества и жирное масло (до 22%). Из цветков и травы выделены флавоноиды (кверцетин, кемпферол и изорамнетин) и ацетиленовые соединения — полиины.

Применение. Тмин возбуждает аппетит, способствует пищеварению, действует спазмолитически (на мускулатуру кишечника, матки, мочеточников, мочевого пузыря), усиливает секрецию бронхов, повышает лактацию. В народной медицине тмин принимают в качестве отхаркивающего при бронхитах, а также в качестве обезболивающего, слабительного и ветрогонного средства при гастритах, энтероколитах, кишечных коликах у детей, метеоризме, хронических атонических запорах. Рекомендуется для усиления выработки молока у кормящих матерей.

Приготовление. *Настой:* 2—3 чайные ложки тмина настаивают в 200 мл кипятка (лучше в термосе) — принимают в течение дня.

Народный рецепт: 1 столовая ложка плодов на один стакан сметаны; прокипятить 3 минуты. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при кормлении грудью для усиления лактации (А.И. Попов).

Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Ботаническая характеристика. Семейство вересковые. Многолетний вечнозеленый кустарник. Стебель разветвленный,

Толокнянка обыкновенная

плотный, стелющийся, длиной до 1 м. Листья очередные, кожистые, обратнояйцевидной формы, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Цветки мелкие, опрокинутые, беловато-розовые, собраны на верхушках в короткие кисти. Цветет в мае—июне. Плоды — издалека заметные красные мучнистые ягоды. Ягоды охотно поедаются птицами, а семена, не переваренные в желудке птиц, разносятся на большие расстояния и, попав в землю, прорастают.

Распространение. Встречается на севере лесной зоны европейской части России, в Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке и в горах Кавказа. Предпочитает сосновые леса с сухой песчаной почвой.

Используемые части растения. Листья.

В листьях толокнянки обнаружено до 35% дубильных веществ пирогалловой группы, кислоты (галловая, эллаговая, хинная, муравьиная и урсоловая), арбутин, метиларбутин, гидрохинон, эллаготанин, галлотанин, красящие вещества, уваол, гиперозид, кверцетин, изокверцетрин, витамин С и эфирное масло.

Применение. Используют при болезнях почек и мочевого пузыря в качестве эффективного мочегонного, дезинфицирующего и противовоспалительного средства. Назначают при острых и хронических пиелонефритах, циститах, туберкулезе почек, при уретритах.

Действие толокнянки проявляется при щелочной реакции мочи. Толокнянка входит в состав мочегонных сборов № 1 и 2.

В народной медицине ее иногда назначают при поносах (из-за вяжущих свойств), а также при холецистите и подагре.

Противопоказания. Беременность. При гломерулонефритах может раздражать почечную паренхиму. Иногда толокнянка вызывает идиосинкразию с крапивницей.

Приготовление. 1 столовую ложку заливают 200 мл кипятка. *настаивают* (лучше в термосе) — суточная доза.

В гомеопатии Uva-ursi 3x, 3, θ рекомендуют при урологических заболеваниях: хроническом пиелонефрите, хроническом цистите, цисталгии , мочекаменной болезни, атонии мочевого пузыря и хроническом простатите.

Туя западная

Thuja occidentales L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству кипарисовых. Вечнозеленое невысокое дерево с приподнятыми вверх ветками. Листья плотные, темно-зеленые, расположенные в 4 ряда. Цветки однополые, чещуевидные, растение однодольное. Плоды — обратнояйцевидные шишки, в которых расположены бурые, ширококрылые семена.

Листья туи могут вызывать кожные ожоги.

Распространение. Родом из Северной Америки. Как декоративное и лекарственное растение издавна культивируется в юж-

ных районах нашей страны. В последние годы тую успешно разводят и в средней полосе России.

Используемые части растения. Побеги туи.

Химический состав туи мало изучен. Она содержит туевую кислоту, эфирное масло и дубильные вещества.

Применение. В научной медицине не применяется. Употребляется при болезнях печени и почек, аллергических реакциях, обменных заболеваниях. Назначают при метаболических артритах, при остеохондрозе, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни, цистите, уретрите, хроническом простатите и аденоме предстательной железы. Туя показана при отеках (действует мочегонно), а также при круглых глистах в качестве глистогонного средства.

В народной медицине тую издавна применяют в качестве рассасывающего средства при новообразованиях, при рубцах и спайках. Местно в виде настойки тую используют при лечении красной волчанки.

Противопоказания. Беременность. Растение слабоядовито, принимать под наблюдением врача.

Приготовление. *Настой:* 1 столовую ложку травы настаивают с 200 мл кипятка — суточная доза. Выпивают в 3 приема за 30 минут до еды.

Спиртовая настойка готовится из расчета 1:10. Принимают внутрь по 10—15 капель 3—4 раза в день, а также используют в качестве наружного средства.

Применяется в гомеопатии Thuja 3х, 3, 6 прн заболеваниях мочевыводящих путей, опухолевых разрастаниях кожи, аллергических реакциях, головных болях и дименоррее. Патогеиез туи описан самим Ганеманом в «Чистом лекарствоведении» и в последующие годы дополиен многочисленными исследователями. Характериые особенности: кожные иовообразования, особенно в области половых органов и заднего прохода, цисталгни с жжеиием н болезненностью при мочеиспускании; головные боли с чувством, как будто гвоздь воткнут в голову, выражеиная левосторонность симптомов и т.д.

Тысячелистник обыкновенный

Achillea millefolium L.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству сложноцветных. Многолетнее травянистое растение с прямым одиночным стеблем высотой до 70 см. Все растение редкоопушенное. Листья очередные, черешковые и сидячие, продолговатые, перисто- или дваждыперисторассеченные. От материнского растения радиально отходят корневища, из которых вырастают новые растения. Цветет в июне—августе. Мелкие белые цветки собраны на верхушке стебля в соцветия — корзинки. Плоды — бурые семянки, созревают в августе—сентябре. В конце лета нередко можно наблюдать повторное цветение тысячелистника.

Тысячелистник обыкновенный

17—457

Распространение. Широко встречается практически на всей территории России. Растет у дорог, на опушках лесов, на лугах, во дворах, в садах и огородах.

Используемые части растения. Трава и цветки.

В цветущем растении содержится эфирное масло, в состав которого входят сложные эфиры, азулены, туйол, цинеол, камфора, кариофиллен, муравьиная и изовалериановые кислоты. В тысячелистнике обнаружены также смолы, горечи, дубильные вещества, витамины, фитонциды и некоторые другие соединения.

Применение. Растение обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, антиспастическим, вяжущим и слабым местноанестезирующим действием.

Тысячелистник назначают внутрь при кровотечениях — маточных, легочных, желудочно-кишечных, носовых и наружных; при ранах, свищах, трофических язвах, хроническом фурункулезе, кожных заболеваниях.

Трава и цветки тысячелистника успешно применяются при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтероколитах, язвенном неспецифическом колите, спастических болях в желудке и кишечнике и при нарушении аппетита.

Тысячелистник нормализует и активизирует обмен веществ, поэтому его добавляют к лекарственным сборам при гипертонической болезни, атеросклерозе и ожирении.

Несмотря на то, что трава тысячелистника увеличивает число тромбоцитов в крови, опасности тромбоза не возникает. Кровоостанавливающее действие связано в основном с активацией тромбоцитов и укорочением времени кровотечения.

Противоаллергическое действие травы позволяет успешно применять тысячелистник при диатезах, экземе, крапивнице, бронхиальной астме и т.п.

Общеукрепляющее действие растения позволяет включать его в состав лекарственных сборов при лечении различного рода астенических состояний, неврозов и истерии.

В народной медицине он больше всего известен как хорошее кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство; его назначают также при болезнях печени, подагре, ревматизме, туберкулезе лимфатических желез, в качестве противоглистного средства; при болезненных менструациях, анемии и туберкулезе легких.

Противопоказания. Беременность.

Приготовление. *Настой:* 1 – 2 столовые ложки настаивают с 1,5 – 2,0 стаканами кипятка (выпить за день).

Настой для наружного употребления готовят из расчета 3 столовых ложек травы на 1,5 – 2 стакана кипятка.

Для наружного применения на зиму заготавливают *порошок из смеси тысячелистника и крапивы* (в равных частях). Порошок сухой или в виде обваренной кипятком кашицы применяют как кровоостанавливающее средство.

В гомеопатии применяется Millefolium 1x, 2x, 3x, 3 для лечения и профилактики кровотечений, а также при кровоподтеках, ранах, язвах и геморрое. Полезен при заболеваниях мочевыводящих путей: хронических пиелонефритах, циститах и мочекаменной болезни, сопровождающихся гематурией.

Укроп огородный

Anethum graveolens L.

Ботаническая характеристика. Семейство зонтичные. Двулетнее травянистое растение с прямостоячим полым стеблем. Имеет мясистый веретенообразный корень. Листья очередные, рассеченные на узкие линейные доли. Мелкие светло-желтые цветки собраны в сложные зонтики. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в сентябре. Плод — двусемянка — пряная и душистая.

Распространение. В диком виде растет в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется как пищевое и лекарственное растение в Белоруссии, в Молдавии и на юге Украины.

Используемые части растения. Плоды и травы.

В траве найдено эфирное масло (смесь терпенов). В траве и плодах укропа имеются флавоноиды, жирное масло, фенхон, анетил, каротин и аскорбиновая кислота.

Применение. Обладает гипотензивным, мочегонным, кардиотоническим, спазмолитическим, послабляющим, желчегонным, отхаркивающим и ветрогонным действием.

Укроп показан при начальных стадиях гипертонической болезни, стенокардии, неврозах и бессоннице. Настои травы назначают при судорогах, кишечных коликах, метеоризме и заболеваниях печени. Трава действует укрепляюще, улучшает аппетит и повышает сопротивляемость организма к некоторым острым респираторным и инфекционным заболеваниям. Иногда укроп применяют в качестве отхаркивающего и легкого слабительного средства.

С целью получения мочегонного эффекта укроп добавляют в смеси для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря. В народной медицине укроп применяют при почечно- и мочекаменной болезнях. Н.Г. Ковалева рекомендует укроп (траву и плоды) для лечения гипертонической болезни I – II стадии и атеросклероза, сопровождающихся головными болями.

Растение стимулирует отделение молока у кормящих женщин.

Противопоказание. Беременность.

В знаменитой книге Одо из Мена «О свойствах трав» после перечисления всех достоинств укропа сказано, что укроп при постоянном употреблении вредит зрению и «запирает семя».

Приготовление. *Настой:* 1 столовую ложку измельченной травы или семян настаивают с 1,5 стаканами кипятка (суточная доза).

Порошок из плодов укропа: 1 г (на кончике ножа) принимают 3 раза в день (запивают водой) за 20—40 минут до еды.

Фасоль обыкновенная

Phaseolus vulgaris L.

Ботаническая характеристика. Семейство бобовые. Однолетнее травянистое растение с длинным вьющимся стеблем. Листья тройчато-сложные. Цветки собраны в короткие пазушные кисти, белые или фиолетовые. Плоды — повислые гладкие бобы, содержащие семена между неполными губчатыми перегородками.

Распространение. Фасоль родом из Южной Америки. Как зернобобовое растение возделывается в средних и южных районах нашей страны.

Используемые части. Плоды, семена.

Фасоль содержит каротин — 0,31 мг%, витамины К — 0,29 мг%, B_1 — 0,073 мг%, B_2 — 0,14 мг%, PP — 0,50 мг%, пантотеновую кислоту — 0,20 мг%, витамин B_6 — 0,14 мг%, витамин С — 19,50 мг%. Содержание минеральных веществ достигает значительных величин, 100 г фасоли содержит натрия — 1,7 мг, калия — 256,0 мг, магния — 26,00 мг, кальция — 50,8 мг, железа — 0,79 мг, фосфора — 37,00 мг, йода — 3,0 мг.

В плодах фасоли содержатся аминокислоты аргинин, тригонеллин, тирозин, лейцин, лизин, триптофан, холин, аспарагин и гемицеллюлоза.

Аргинин обусловливает антидиабетическое (гипогликемическое) действие стручков фасоли, подобное действию инсулина.

Применение. В научной медицине не используется. В народной медицине стручки фасоли применяют при сахарном диабете и хроническом панкреатите. Стручки фасоли также добавляют в сборы при лечении ревматизма, водянки, почечных заболеваний.

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare Mill.

Ботаническая характеристика. Семейство зонтичные. Однолетнее травянистое растение с прямым цилиндрическим стеблем, голым внизу и ветвистым вверху, высотой до 40—80 см. Имеет тонкий, веретеновидный корень. Листья многораздельные, с линейно-нитевидными долями. Желтые мелкие цветки собраны на верхушке стебля в соцветия-зонтики. Цветет в июне—июле. Семена созревают в июле—августе. Все растение имеет сильный приятный пряный запах.

Распространение. Родина фенхеля — Персия и Индия. В одичавшем виде встречается в европейской части России, на Урале,

Фенхель обыкновенный

на Кавказе, в Прибалтике и в Средней Азии. Растет вблизи жилья. Как пряное и лекарственное растение разводится в садах и огородах.

Используемые части растения. Плоды.

Плоды фенхеля содержат эфирное масло (2 – 6%), белковые вещества (до 20%), жирные масла (до 18%), сахара (до 5%). Эфирное масло состоит из анетола, фенхона, анисовой кислоты, анисового альдегида, анисового кетона, пинена, метилхавикола, фелландрена, лимонена и дипентена.

Применение. С лечебной целью применяется для улучшения пищеварения, в качестве ветрогонного, при спазмах желудка и кишечника, диспепсии, а также для усиления лактации, в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях дыхательных путей.

Плоды фенхеля входят в состав грудного, желчегонного, ветрогонного и успокоительных сборов.

Употребляют как ароматическую приправу при приготовлении овощных и мясных блюд, при засолке грибов и огурцов, в кондитерской промышленности и в парфюмерии.

Приготовление. *Настой:* 2 чайные ложки плодов настаивают с 200,0 г кипятка (в термосе) — суточная доза.

В аптеках продают препараты фенхеля. *Масло фенхелевое* назначают при метеоризме и как отхаркивающее средство (по 5 – 10 капель на прием); *воду укропную* назначают внутрь по 1 столовой ложке 3 – 6 раз в день. *Сбор ветрогонный* состоит из равных частей фенхеля, мяты перечной и валерианы. Принимают при метеоризме. Одну столовую ложку сбора настаивают в 0,5-литровом термосе — суточная доза.

Фиалка трехцветная (анютины глазки, иван-да-марья)

Viola tricolor L.

Ботаническая характеристика. Семейство фиалковые. Двулетнее или однолетнее травянистое растение с тонкими ветвистыми, полыми, трехгранными стеблями высотой до 20 см. Листья очередные, округло-сердцевидной формы, черешковые или сидячие. Красивые одиночные цветки с разноцветными лепестками (фиолетовые, желтые, белые) на длинных цветоножках расположены в пазухах листьев. Цветет с апреля до осени. Плод — коробочка, созревшие семена с силой выбрасываются из неё.

Распространение. Лекарственными свойствами обладают два вида фиалок — трехцветная и полевая. Встречается на лугах, полях, на лесных опушках в европейской части России, в Сибири и на Урале.

Используемые части растения. Надземная часть растения (трава).

В траве обнаружены аскорбиновая кислота, салициловая кислота (0,037%), слизи (9,5%), урсоловая кислота, каротиноиды, флавоноиды (витексин, изовитексин, ориентин, изоориентин, виопантин, вицетин-2 и др.), рутин. В цветках содержатся эфирное масло и антоциановые гликозиды (виоланин, 3-гликозид дельфинидина и 3-гликозид пеонидина), в корнях обнаружены в небольшом количестве алкалоиды.

Применение. В народной медицине употребляют при неврозах, сердцебиении, бессоннице. Назначается при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких — как хорошее отхаркивающее средство. Фиалка — необходимый компонент в сборах, используемых для лечения заболеваний мочевыводящих путей, так как действует мочегонно и противовоспалительно. Трава считается потогонным и кровоочистительным средством; назначается при заболеваниях суставов, различных кожных заболеваниях (фурункулезе, угрях). Наружно широко применяется для ванн при лечении суставов, кожных заболеваний.

Противопоказания. Гломерулонефрит, гепатит.

Приготовление. 1—2 столовые ложки заваривают в термосе с 500 г кипятка — суточная доза. Другой *настой* (10,0:200,0) — применяют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В гомеопатии применяют Viola 3x, 3 при аллергических заболеваниях, экземе и нейродермите. Характерный симптом: сыпь на волосистой части головы и за ушами, из которой сочится жидкость; у больного резко пахнущая моча, напоминающая по запаху кошачью.

Хвощ полевой

Equisetum arvense L.

Ботаническая характеристика. Семейство хвощевые. Многолетнее споровое растение. Имеет двоякий стебель: спороносный и вегетативный. Спороносные неветвистые стебли высотой до 20—30 см появляются ранней весной сразу после таяния снега. После созревания спороносного колоска стебель отмирает. Вместо него вскоре вырастает вегетативный стебель — жесткий, узловатый, зеленый, напоминающий маленькую елочку, высотой 30—60 см. Споры созревают в апреле—мае.

Распространение. Растет на всей территории нашей страны, кроме Крайнего Севера, встречается на лугах, по берегам рек и озер, на пустырях и полях.

Используемые части растения. Вегетативные ветвистые побеги (трава).

В траве хвоща полевого содержатся кремниевая кислота (до 2,5%), дубильные вещества, горечи, смолы, кислоты (аконитовая, щавелевая, яблочная), сапонин эквизетин, флавоноиды (эквизетрин, лютеолин-7-гликозид), изокверцитрин, лютеолин, кемпферол-7-дигликозид), каротин, аскорбиновая кислота (до 190 мг%), следы алкалоидов, ситостерин и диметилсульфат.

Применение. Хвощ обладает противовоспалительным, дезинфицирующим, мочегонным, кровоостанавливающим, кардиотоническим, общеукрепляющим, ранозаживляющим и вяжущим действием.

Хвощ способствует нормализации водно-солевого обмена, выведению холестерина, различных токсических веществ, шлаков. Так, например, он ускоряет выведение свинца в эксперименте из организма животных.

Растение добавляют в сбор при лечении гипертонической болезни, атеросклероза, подагры и плохо заживающих ран. Наиболее известен хвощ в народной и научной медицине как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, отеках различной этиологии, а также при экссудативных плевритах.

Трава хвоща применяется при ревматизме, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при заболеваниях глаз, при новообразованиях желудка и кишечника, в качестве хорошего кровоостанавливающего средства при различных внутренних и наружных кровотечениях.

Препараты из растения назначают и в качестве наружного средства: для лечения хронических язв и свищей, ран, для спринцеваний при белях, для ножных ванн при потливости и для мытья головы страдающим себореей.

Хвощ входит в состав мочегонных чаев.

Противопоказания. При заболеваниях, сопровождающихся тяжелыми поражениями почечной паренхимы (нефриты и нефрозы), настой из хвоща следует использовать с осторожностью, так как кремниевая кислота и некоторые другие содержащиеся в нем вещества обладают раздражающим действием.

Приготовление. *Настой:* 1—2 столовые ложки настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза для приема внутрь).

Настой для наружного применения готовят из расчета 4—5 ложек травы на 2 стакана кипятка.

В аптеке продается *трава хвоща*, выпускается в виде брикетов (1—1/2 дольки брикета заливают стаканом холодной воды, кипятят в течение 3 минут, охлаждают, процеживают, принимают внутрь по 1 столовой ложке 3—4 раза в день). Гранулы травы хвоща полевого (1 столовую ложку) заливают стаканом горячей воды и кипятят, закрыв крышкой, на слабом огне в течение 3 минут, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Гомеопатический Equisetum 3x, 3 является урологическим средством и по действию на почки и мочевой пузырь напоминает Cantaris. Эффективен при острых и хронических пиелонефритах, циститах, а также при недержании мочи. Характерный симптом: в моче много слизи, боль в мочевом пузыре сильная и не ослабевает после мочеиспускания.

Хмель обыкновенный

Humulus lupulus L.

Ботаническая характеристика. Семейство тутовые. Многолетнее травянистое ползучее растение. Стебель длинный, вьющийся, четырехгранный, с острыми шипами, полый внутри. Стебли хмеля цепляются за вертикальные опоры, верхушка побега совершает кругообразные движения (один оборот в 2 часа 8 минут). Имеется мясистое корневище, весной его можно употреблять в пищу. Листья длинночерешковые, трех-пятилопастные. Растение двудомное, цветет в июле—августе. Мужские цветки мелкие, зеленые, собраны в соцветия. Пестичные цветки представлены колосьями-шишками. Прицветники имеют железки, содержащие «лупулин» — основное лечебное начало хмеля. Плоды — мелкие орешки, созревают в августе— сентябре.

Распространение. Растет в европейской части страны, а также в Сибири. Предпочитает приречные заросли, овраги, сырые лиственные леса. Культивируется как пищевое, лекарственное и декоративное растение.

Используемые части растения. Созревшие шишки.

Шишки хмеля содержат эфирное масло (1—3%), состоящее из гумулена, люпарона, люпаренола и изовалериановой кислоты, алифатические терпены, диапентен (30—50%), алифатические терпеновые спирты (гераниол и линалоол) и сложные эфиры алкоголя мирценола (30—40%), смолистые вещества в значительном количестве, горечи (до 5%) и фитонциды.

Применение. Растение обладает выраженным успокаивающим действием и принимается при неврозах, бессоннице, истерии, климактерических жалобах, при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Хмель относится к горечам, применяется при астении и гастритах в качестве общеукрепляющего, улучшающего аппетит и пищеварение средства. Шишки иногда добавляют в сборы, назначаемые при лечении различных заболеваний печени, почек и мочевого пузыря, учитывая его противовоспалительное, желчегонное и мочегонное действие.

Препараты хмеля показаны при болезненных менструациях, при ночных поллюциях и чрезмерной половой возбудимости; его добавляют в сборы при нарушениях обмена веществ.

Препараты из растения оказывают болеутоляющее, противовоспалительное и спазмолитическое действие и поэтому эффективны при циститах и уретритах.

В народной медицине хмель издавна применяют и в качестве наружного средства: в виде мази или припарок для снятия боли и воспаления при подагре, ревматизме, нарывах и ушибах. При себорее голову моют настоем шишек. Подушка, наполненная свежими шишками хмеля, помогает от бессонницы.

Противопоказания. Хмель — ядовитое растение. При передозировке возможно появление общего недомогания, головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца и одышки.

Приготовление. *Настой* для внутреннего употребления: 2 чайные ложки шишек настаивают с 1 стаканом кипятка; принимают в 3 приема (суточная доза).

Настой для наружного применения: 2 столовые ложки настаивают с 1 1 /2 стакана кипятка.

Порошок из шишек принимают по 1/2 чайной ложки 3 раза в день за 20 – 40 минут до еды, запивая водой.

Цикорий обыкновенный

Cichorium intubus L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Стебель прямостоячий, шершавый, высотой до 120 см. Прикорневые листья выемчато-перистораздельные, стеблевые — очередные, ланцетовидные. Цветки светло-голубые, язычковые, собраны в пазухах листьев в соцветия — одиночные корзинки. Цветет с июня по сентябрь. До начала цветения растение несколько лет состоит лишь из прикорневой розетки листьев. Имеет мясистый большой длинный корень (до 1,5 м). Семена созревают в июле – сентябре.

Распространение. Дикий цикорий растет на сухих солнечных местах: на пустырях, на холмах, вдоль дорог и полей. Распространен в европейской части России, в Западной Сибири и на Кавказе. Культивируется как диетическое и лекарственное растение, различают салатные и лекарственные сорта культурного цикория.

Используемые части растения. Корни, цветки и цветущие верхушки растения.

В корне цикория содержатся горькое вещество интибин (до 0,20%), левулеза (10 – 20%), фруктоза (4,5 – 9,5%), пентозаны, инулин (до 20%) и холин.

Применение. Цикорий способствует нормализации обмена веществ, выведению из организма избытка холестерина, стиму-

Цикорий обыкновенный

лирует деятельность пищеварительных желез, действует желчегонно, противовоспалительно, десенсибилизирующе, вяжуще, седативно и кардиотонически.

Применяется при атеросклерозе, ожирении, нарушении минерального обмена, почечно- и желчнокаменной болезни, подагре, остеохондрозе, болезнях суставов. Цикорий добавляют в сборы для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, его в качестве горечи используют для улучшения аппетита.

Препараты цикория показаны при неврозах, истерии и при астении. Цикорий понижает уровень сахара в крови и поэтому его применяют при легких формах диабета.

В народной медицине растение в основном известно как «печеночная» трава. Широко применяется при заболеваниях печени, холециститах и дискинезиях желчного пузыря. При лечении заболеваний печени и желчновыводящих путей цикорий, наряду с бессмертником, зверобоем, пастушьей сумкой, кукурузными рыльцами и буквицей, является одним из основных компонентов лечебного сбора.

Считается, что растение обладает противоопухолевым действием. Препараты из отвара или настоя корня применяют при подагре, ревматизме и укусах пчел, ос, скорпионов и змей. Примочками из настоя растения пользуются при лечении экземы, кожных сыпей, фурункулезе.

Приготовление. *Настой* для внутреннего употребления: 2 столовые ложки сырья настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза для приема внутрь).

Настой для наружного употребления: берут 3—4 ложки травы на 2 стакана кипятка.

Чабрец ползучий (тимьян, богородская трава)

Thymus serpillum L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетний полукустарник высотой 10—25 см. Стебли сильноветвистые, стелющиеся, тонкие, деревянистые. Листья супротивные, округлой или яйцевидной формы, черешковые, цельнокрайние. Цветет в июне—июле. Мелкие розовато-лиловые цветки собраны в головчатые соцветия. Все растение обладает сильным приятным запахом.

Распространение. Растет на светлых сухих местах с песчаной почвой: на опушках сосновых боров, на лугах, на холмах, на каменистых склонах. Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Сибири и на Кавказе.

Используемые части растения. Трава.

В траве содержится много эфирного масла, которое состоит из тимола, цимола, карвакрола, α-терпинена, α-терпинеола, цингиберена и борнеола. В растении найдены также дубильные вещества, флавоноиды, горечи, камедь, урсоловая и олеиновая кислоты.

Применение. В народной медицине популярное растение. Обладает сильным противовоспалительным (за счет содержания тимола), а также противосудорожным, седативным, отхаркивающим, болеутоляющим, ранозаживляющим, глистогонным действием.

Используется в качестве горечи, улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Настой, отвар и жидкий экстракт травы назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, туберкулезе, коклюше и бронхиальной астме. Препарат «пертуссин» содержит в качестве основного компонента экстракт тимьяна.

В народной медицине чабрец применяется также при гипертонической болезни, атеросклерозе, невралгии, радикулите, неврозах, истерии и как мочегонное.

Наружно траву используют для компрессов, примочек и ароматических ванн при заболеваниях суставов, мышц и периферических нервных стволов.

Противопоказания. Болезни печени и почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность. «Многие врачи считают, что чабрец при правильном его приеме эффективнее многих противовоспалительных средств, но его нельзя применять неограниченно, так как это может привести к гипофункции щитовидной железы» (Н.Г. Ковалева).

Приготовление. *Настой* для наружного применения: 1—2 столовые ложки настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза для приема внутрь). Для приготовления настоя наружного употребления количество сырья удваивают. Настой для ванн готовят из расчета 200—300 г сырья на ванну.

Чага (березовый гриб)

Inonotus obliquus (Pers.) Pil.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству трутовиковых. Гриб, растущий на стволах березы, реже — вяза, рябины, бука. Тело гриба неправильной формы, темное сверху, коричневое внутри, диаметром до 40 см, весом до 5 кг, твердой

консистенции. Чага размножается спорами, которые, попадая в места поврежденной коры, образуют постепенно увеличивающийся нарост — тело гриба. Рост чаги продолжается 10—15 лет.

Распространение. Встречается в березовых лесах во всех районах России, чаще — в более северных областях.

Используемые части растения. Плодовое тело (нарост) гриба.

В наростах чаги имеются органические кислоты (ванилиновая, параоксибензойная, уксусная, муравьиная, щавелевая и др.), полисахарид лигнин, птерины, свободные фенолы, стерины и клетчатка.

В состав золы чаги (12,3%) входят окислы кремния, железа, алюминия, кальция, магния, натрия, калия, цинка меди и марганца.

Считается, что терапевтическое действие чаги при онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта обусловлено содержащимися в ней птеринами.

Применение. Показанием для применения березового гриба служит язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с пониженной секреторной функцией, полипоз желудка и кишечника, а также злокачественные новообразования: рак желудка, легких и других органов в тех случаях, где не показана лучевая терапия и хирургическое вмешательство. Чага оказывает симптоматическое действие, успокаивает боли и улучшает самочувствие больного; в начальной стадии болезни может задержать развитие опухоли. При лечении настоем гриба больному назначают преимущественно молочно-растительную диету, ограничивают прием мяса и жиров, исключают из питания консервы, копчености, колбасу.

Чага обладает легким послабляющим действием.

Приготовление. В домашних условиях *настой* из чаги готовят следующим образом. Высушенный гриб заливают для размягчения холодной кипяченой водой, выдерживают в течение 4 часов, после чего пропускают через мясорубку или растирают на терке. На 1 часть измельченного гриба прибавляют 5 частей кипяченой воды температурой около 50°С ((не выше); настаивают в течение 48 часов, затем жидкость сливают, остаток отжимают и к полученной жидкости добавляют воду, в которой замачивался гриб. Приготовленный настой может храниться 4 дня. Принимают по 1/2—1 стакану 3—4 раза в сутки за 30 минут до еды.

В аптеках отпускают чагу и изготовленный из нее полугустой *экстракт «Бефунгин»* (3 чайные ложки экстракта разводят в 150 мл воды, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды).

Череда трехраздельная (золотушная трава)

Bidens tripartita L.

Ботаническая характеристика. Семейство сложноцветные. Однолетнее травянистое растение с круглыми ветвящимися

стеблями высотой до 1 м. Корни мочковатые, тонкие. Листья трех- или пятираздельные, супротивные, короткочерешковые. Цветет с июня по сентябрь. Невзрачные коричневато-желтые трубчатые цветки собраны в корзинки. Плоды — четырехгранные семянки с крючковатыми щетинками, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Широко распространена по всей стране, кроме Крайнего Севера. Растет на сырых местах, на лугах, на берегах водоемов, на огородах — как сорняк.

Используемые части растения. Цветущие верхушки растений.

В растении содержатся дубильные вещества (до 4,46%) конденсированного ряда, горечи, слизи, флавоноиды, кумарины, γ-лактоны, амины, эфирное масло и аскорбиновая кислота (60—70 мг%).

Применение. Обладает легким седативным, желчегонным, потогонным, мочегонным, ранозаживляющим, выраженным антиаллергическим и гипотензивным действием.

В качестве горечи череду применяют при пониженном аппетите и для улучшения пищеварения. Применяют траву при простуде, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, рахите, подагре и при вяло заживающих ранах и язвах.

В народной медицине череда известна как хорошее кровоочистительное и антиаллергическое средство. Ее назначают для приема внутрь взрослым и детям при хронических кожных заболеваниях, экземе, диатезе, крапивнице и т.п.

Траву череды широко применяют в качестве наружного средства, особенно в детской практике. Для обмываний и ванн ее используют при диатезе с кожными проявлениями, рахите, для ускорения заживления ссадин и ран, при чесотке и экземе.

Растертые листья череды накладывают на ранки при укусах ядовитых насекомых и змей.

«Привожу одну из очень хороших, проверенных мною, кровоочистительных смесей, употребляемых при кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите: череды — 10,0 г, листьев грецкого ореха — 5,0, травы трехцветной фиалки — 20,0 г, корня лопуха — 15,0 г, цветов глухой белой крапивы — 10,0 г, цветов тысячелистника — 10,0 г, листьев черной смородины — 10,0 г и листьев земляники — 15,0. Все смешивают, берут 20,0 г смеси, заливают 1 л сырой воды и кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют ежечасно по винной рюмке (30,0 г), а детям дают по 1 столовой ложке.

Эту же смесь с добавлением листьев толокнянки 30,0 г и березовых почек 15,0 г, таким же способом приготовленную и применяемую, употребляют при хронических болезнях почек» (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Приготовление: 2 столовые ложки *настаивают* с 2 стаканами кипятка (суточная доза для приема внутрь).

Для наружного употребления готовят *настой и отвар* из расчета на 4—5 столовых ложек травы 2 стакана кипятка.

В аптеках продают *брикеты травы череды* массой 75 г, делящиеся на 10 долек. Одну дольку заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10 минут, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Черемуха обыкновенная

Padus racemosa (Lam.) Gilib.
Prunus padus L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Небольшое деревце или кустарник с темной пестрой матовой корой высотой до 10 м. Листья очередные, эллиптические, короткочерешковые. Очень душистые белые цветки собраны в поникающие кисти. Цветет в мае—июне. Плоды — черные сладкие вяжущие костянки, созревают в августе—сентябре.

Распространение. Черемуха растет в лесной и лесостепной зонах европейской части нашей страны, на Кавказе, в Западной Сибири и в Средней Азии, культивируется в качестве декоративного и лекарственного растения.

Используемые части растения. Зрелые плоды, реже—кора.

В цветках и листьях черемухи содержится горькоминдальное масло. В плодах находят дубильные вещества, органические кислоты (яблочная и лимонная), флавоноиды, антоцианы и гликозид пpулауразин, в листьях много аскорбиновой кислоты (до 200 мг%).

Применение. Используется главным образом в качестве вяжущего средства. Для лечения поносов любой этиологии пользуются настоем, отваром и киселем из плодов черемухи, употребляют ягоды в свежем виде.

Кроме того, настой ягод в виде примочек рекомендуют при конъюнктивитах и блефаритах; отвар коры применяют в качестве потогонного и мочегонного средства. Кора черемухи обладает выраженным инсектицидным действием.

Приготовление. *Настой* для внутреннего употребления: 2 столовые ложки ягод настаивают в течение 6 часов с 0,5 л кипятка в термосе (суточная доза).

Отвар готовят в тех же пропорциях.

Свежие ягоды употребляют по 1/2 стакана 3 раза в день за 20—40 минут до еды.

Черемуха издавна применяется в садоводстве для борьбы с вредителями деревьев и ягодников: гусеницами, тлей, жуками и слизнями. Для этого готовят настой из свежих веточек и листьев черемухи из расчета 0,5 кг сырья на 10 л воды. Черемуха, опущенная на несколько минут в воду, убивает болезнетворные микробы и придает воде приятный душистый привкус.

Черника обыкновенная

Vaccinium myrtillus L.

Ботаническая характеристика. Семейство брусничные. Мелкий полукустарник высотой до 40 см. Стебли ветвистые, прямостоячие. Имеет длинное ползучее корневище. Листья очередные, яйцевидной формы, мелкопильчатые, короткочерешковые. Цветет в мае—июне. Мелкие одиночные розоватые цветки находятся в пазухах листьев. Сочные кисловато-сладкие черные ягоды черники созревают в июле—августе.

Распространение. Образует сплошные заросли, иногда растет совместно с брусникой и голубикой в хвойных и смешанных лесах северной и средней лесных зон России, а также в горах Кавказа.

Используемые части растения. Листья и плоды.

В ягодах черники содержится до 12% конденсированных дубильных веществ, органические кислоты, пектиновые вещества, антоцианы, аскорбиновая кислота, витамины группы Р, каротин, сахар; в них найдены также неомиртиллин — «растительный инсулин» и каротиноидные соединения, обостряющие ночное зрение, микроэлементы. В листьях черники содержатся флавоноиды, хинная и другие кислоты, неомиртиллин (до 2%), миртиллин, арбутин, дубильные вещества, аскорбиновая кислота (до 250 мг%). Семена содержат жирное масло, по составу напоминающее мятное, и протеины (до 18%).

Применение. Общеизвестное вяжущее действие черники в основном объясняется наличием в ней дубильных веществ.

Ягоды и листья черники оказывают общеукрепляющее, нормализующее солевой обмен, вяжущее, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее и слабое спазмолитическое действие.

Ягоды (свежие и сушеные) успешно применяются для лечения острых и хронических поносов у детей и взрослых, а также при гастритах (особенно гипацидных), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, неспецифическом язвенном колите, анемии, цистите, почечнокаменной болезни и псориазе.

Черника понижает содержание сахара в крови и оказывает эффективное действие при легких формах сахарного диабета.

В народной медицине ягоды черники рекомендуют применять при снижении остроты зрения. Черника нормализует деятельность желудка и кишечника и, оказывая вяжущее действие при поносах, в то же время используется при лечении хронических запоров (в несколько больших дозах).

Наружно ягоды черники применяют в виде компрессов при геморрое; настои ягод и листьев — при воспалении слизистой обо-

лочки полости рта, ангине, а также при кожных заболеваниях. Ягоды (бланшированные) толстым слоем наносят на участки, пораженные экземой, обкладывают марлей и оставляют на сутки (повязку ежедневно меняют).

Приготовление. *Свежие ягоды* употребляют по 2 – 3 стакана в день (по 0,5 стакана 4 – 5 раз в день до еды). Курс лечения 1,5 – 2 месяца.

Настой из сушеных ягод и листьев черники для приема внутрь готовят из расчета 2 – 3 столовых ложек сырья на 2 стакана кипятка.

Настой для наружного употребления готовят из расчета 5 – 6 ложек на 2 стакана воды.

Черника плохо хранится, поэтому, прокручивая ягоды на зиму, приходится на 1 кг ягод добавлять 2 кг сахара, что далеко не всем полезно, а больным диабетом такую смесь вообще употреблять нельзя.

Существует другой способ заготовки черники на зиму (почти без сахара). Для этого чернику перебирают, моют и высушивают. Сухими ягодами заполняют простерилизованную трехлитровую банку и сверху высыпают 1 стакан сахара. Затем ставят банку в кастрюлю с водой, доводят воду в кастрюле до кипения и кипятят под крышкой на медленном огне до тех пор, пока все ягоды не покроются соком. После этого горячую банку с черникой закручивают стерильной крышкой, переворачивают до остывания. Хранят при обычной температуре длительное время.

Чеснок посевной

Allium sativum L.

Ботаническая характеристика. Семейство лилейные. Многолетнее травянистое растение. Луковица овально-сердцевидная, состоит из нескольких (иногда до 30) мелких луковичек-зубков, одетых одной оболочкой. Стебель высотой до 1 м, прямой. Листья прикорневые, широколинейные, длинные. Цветки невзрачные, зеленовато-белые, собранные в соцветие — зонтик. Цветет в июле – августе. Вместо плодов на верхушке стебля образуются маленькие воздушные луковички, служащие для вегетативного размножения чеснока.

Распространение. Одно из древнейших культурных растений, популярное еще у шумеров, в Египте и в Древнем Риме. Считают, что культурный чеснок произошел от дикого среднеазиатского предка. В настоящее время широко распространен во всех регионах страны как огородная культура.

Используемые части растения. Луковицы и листья.

Характерный вкус и запах чеснока определяется эфирным маслом, состоящим из сернистых соединений. Содержит азотистые

вещества, гликозид алмин, фитостерины, соли металлов, витамины С и группы В.

Применение. Широко применяется как овощное растение и в то же время является лекарственным растением в народной и научной медицине.

Чеснок иесколько понижает артериальиое давление, нормализует обмеи веществ, способствует выведению избытка холестерина из организма и применяется для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза.

Луковицы и зелеиые листья улучшают пищеварение и возбуждают аппетит, действуют спазмолитически при желудочно-кишечных коликах, метеоризме и хроническом энтероколите. Чеснок усиливает диурез, применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, адеиоме предстательиой железы.

В иародной медицине его используют при многих болезнях: при импотенции, в качестве противоглистного средства в сочетании с чесночными клизмами; в качестве противоопухолевого средства; при амеиорее, авитаминозах, хроиических кожных заболеваниях.

Общеизвестно сильиое бактерицидное действие чеснока, обусловленное фитонцидами. Чеснок принимают при различных инфекциониых и лихорадочных заболеваниях с лечебиой и профилактической целью: при гриппе, ангине, дизентерии и др.

Наружно в виде кашицы, сока, мази и водных иастоев из луковицы и листьев употребляют для лечения вяло заживающих ран, ангины и иасморка, трихомоиадного кольпита, пиодермии, чешуйчатого лишая, себореи, бородавок, мозолей.

Противопоказания. Может оказывать раздражающее действие иа желудочно-кишечный тракт, почки и печеиь. Больиые, ие привыкшие к чесноку, должны принимать его с осторожностью, иачиная с иебольших количеств (1 – 2 зубка в день).

Приготовление. Чеснок входит в состав таблеток *аллохола*, применяется при хронических гепатитах, холециститах и запорах.

При желудочно-кишечных заболеваниях употребляют в пищу 1 – 3 зубка чеснока.

Клизмы готовят из расчета 5 – 6 зубков (мелко иарезанных) иа стакан теплой воды.

Тертый чеснок в виде кашицы применяют в качестве наружного средства при жирной себорее и выпадении волос.

Настой: 2 – 3 зубка мелко нарезанного чеснока заливают стаканом кипятка. Через 40 – 60 минут настой используют как наружное средство: закапывают в нос, полощут горло, делают примочки и спринцевания.

Существует *старый способ* лечения чесноком зубной боли. При боли запястье руки с тыльной стороны натирают чесноком (рука, противоположная больной стороне), затем покрывают запястье

тонкой хлопчатобумажной тряпочкой. На тряпочку кладут мелко накрошенный чеснок. Туго забинтовывают руку, чтобы чеснок плотно прилегал к запястью, особенно к области пульса. Через некоторое время (20—30 минут) зубная боль проходит, если это, конечно, не гнойное воспаление надкостницы. Больше 30 минут чеснок держать не следует, так как может быть ожог кожи.

Чеснок — эффективное средство против многих вредителей огородных и плодово-ягодных культур: клещей, тли, грибковых и вирусных болезней, слизней, муравьев, пчелиной восковой моли, червей, хрущаков и т.д.

Вместо того, чтобы на собственном садовом участке применять ядохимикаты, которые в конечном итоге все равно попадают в желудок вам и вашим детям, пользуйтесь для обработки растений настоем чеснока или других зеленых инсектицидов (аконитом, чистотелом, багульником, болиголовом, луком, тысячелистником, дельфиниумом, ботвой помидоров и картофеля, одуванчиком, пижмой, можжевельником, пасленом, лютиком едким и т.д. или смесями этих растений).

Настой чеснока готовят следующим образом: 300 г чеснока мелко режут, заливают 2—3 л воды и доводят до кипения. Сразу же выключают огонь, накрывают тряпкой и настаивают часа 2—3 или ночь. Затем настой процеживают и разбавляют водой до 10 л (до ведра). Этим настоем опрыскивают больные растения или здоровые, а также землю вокруг них — для профилактики болезней.

Лучше опрыскивать не из лейки, а обычным веником. Такое опрыскивание проводят 2—3 раза в сезон или чаще — при возникающей необходимости. Все культурные растения, даже розы, хорошо переносят настой чеснока. Уже на следующее утро после опрыскивания можно увидеть, как под кустами бегают птички и собирают насекомых (а что станет с птичками, если вместо чеснока брызгать кусты карбофосом?).

В гомеопатии применяют Allium sativum 3x, 3 при аллергических реакциях, полипозе, бронхиальной астме и аденовирусных инфекциях.

Чистотел большой

Chelidonium majus L.

Ботаническая характеристика. Семейство маковые. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый, иногда пушистый. При надрезе все растение выделяет желтоватый млечный сок. Стебель щетинистый, ветвистый. Листья непарноперистые, очередные. Цветки небольшие, золотисто-желтые, собраны в простые зонтики. Цветет с июня по

Чистотел большой

начало августа. Плод — стручковидная коробочка, созревает в августе—сентябре.

Распространение. Произрастает в европейской части России (кроме Крайнего Севера), на Урале, в Сибири, на Кавказе. Растет на лесных опушках, как сорняк в огородах, у каменных стен, на каменистых склонах и лесных опушках.

Используемые части растения. Трава, корни и свежий сок растения.

В траве чистотела содержатся алкалоиды хелидонин, гомохелидонин, хелеритрин, метоксихелидонин, оксихелидонин, сангвинарин, протопин, α-аллокриптонин, ß-аллокриптонин, спартеин и др. Кроме алкалоидов, из растения выделены эфирные масла, витамины (аскорбиновая кислота и каротин), флавоноиды, сапонины и кислоты (лимонная, яблочная, янтарная и хелидоновая).

Алкалоиды чистотела изучены. В эксперименте на животных хелидонин оказывает действие, подобное морфину: вызывает угнетение и паралич центральной нервной системы; гомохелидонин действует как судорожный яд; сангвинарин возбуждает секрецию слюнных желез и усиливает перистальтику кишечника, обладает наркотическим действием, протопин тонизирует гладкую мускулатуру матки и снижает порог возбудимости вегетативной нервной системы.

Применение. Оказывает желчегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противоопухолевое и мочегонное действие. Его назначают при гепатите, холецистите, холангите, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозе желудка и кишечника, язвенном неспецифическом колите. Обладает легким послабляющим эффектом.

В народной медицине траву, корни и свежий сок чистотела применяют при различных кожных заболеваниях (как внутрь, так и наружно), вяло заживающих ранах, новообразованиях, при лечении мозолей и чесотки.

Чистотел действует успокаивающе на нервную систему, оказывает гипотензивное и спазмолитическое действие, может быть полезен при лечении неврозов, нейроциркуляторной дистонии по кардиальному и гипертоническому типу, тиреотоксикозе и эпилепсии.

Противопоказания. Ввиду ядовитости чистотела лечение следует проводить под наблюдением врача, начинать с небольших доз или применять его в сборах в смеси с другими растениями.

Приготовление. *Настой:* 2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка — суточная доза для приема внутрь. Настой для наружного применения: 2 столовые ложки травы на 500 мл воды.

Гомеопатический Chelidonium 3x, 3, 6 чаще всего находит применение при болезнях печени. Характерные симптомы: ухудшение в сырую и холодную погоду, улучшение в теплом помещении, отвращение к холодному питью и к мясу,

влечение к горячему кофе, правостороннее средство. Иногда целесообразно назначение Chelidonium при пневмонии и плевритах, подагре, головных болях с головокружением и слабостью, раковых заболеваниях желудка и печени.

Шалфей лекарственный

Salvia officinalis L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Многолетний полукустарник высотой 30–60 см. Имеет многочисленные стебли, зеленовато-серые, ветвистые, в верхней части растения травянистые, в нижней деревянистые. Листья супротивные, зеленовато-серые. Цветки фиолетово-красные, белые или розовые, собраны в колосовидное соцветие. Растение имеет сильный приятный запах. Цветет в конце июня и весь июль. Плоды созревают в августе–сентябре.

Распространение. В нашей стране в диком виде не встречается. Культивируется как лекарственное растение на юге Украины и Молдавии, иногда выращивается в огородах, на грядках и клумбах в средней полосе нашей страны.

Используемые части растения. Листья.

В листьях шалфея найдены эфирное масло, содержащее сальвен, туйон, цинеол, горечи, а также алкалоиды, дубильные вещества, смолы, кислоты (урсоловая и олеановая), фитонциды, активные против палочки Коха.

Применение. В научной медицине шалфей в основном используется как наружное средство из-за оказываемого им выраженного противовоспалительного и дезинфицирующего действия. Его применяют для полосканий при ангине, гриппе, ОРВИ, стоматитах, а также для клизм, ванн и спринцеваний. Настой используют при лечении гнойных ран, свищей и язв и при выпадении волос.

В народной медицине его назначают внутрь при болезнях печени и почек, гастритах, язвенной болезни, энтероколитах, поносах, бронхитах. Считается, что шалфей нормализует деятельность половых желез. В связи с этим его назначают при бесплодии, в климактерическом периоде, при ожирении и при старческой слабости как «омолаживающее» средство.

Настои шалфея при приеме внутрь уменьшают потоотделение, снижают лактацию и действуют успокаивающе на центральную нервную систему.

Противопоказания. Шалфей на следует принимать в завышенных дозах и свыше 3 месяцев, так как он может вызывать раздражение слизистых оболочек. Противопоказан при остром нефрите, а также при беременности.

Шалфей лекарственный

Приготовление. *Настой* для приема внутрь: 1—2 столовые ложки настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза). Для наружного применения дозу травы удваивают.

В гомеопатии Salvia 3х, 3 применяется при воспалительных заболеваниях различной этиологии.

Шиповник коричный (роза коричная)

Rosa cinnamomea L.

Ботаническая характеристика. Семейство розоцветные. Многолетнее кустарниковое растение высотой от 1 до 2 м, ветки покрыты буро-красной корой, имеют твердые, прямые шипы. Листья непарноперистые, с 5—7 мелкими листочками, ярко-зеленые, на них хорошо заметны прожилки. Цветки красивые, одиночные, розовые, с приятным запахом. Цветет в июне—июле. Плод яйцевидной формы, оранжево-красный, мягкий, на вкус кисловато-терпкий. Плоды созревают в августе—сентябре.

Распространение. Шиповник коричный встречается в лесной и лесостепной зонах России, в Казахстане, Западной Сибири, на Урале. Растет на опушках лесов, по оврагам. Широко распространен как декоративное растение. Кроме шиповника коричного, насчитывается более 50 видов других сортов, менее богатых витамином С.

Используемые части растения. Плоды, корни, листья, цветки.

Основное достоинство плодов шиповника — богатый набор витаминов: аскорбиновая кислота, рибофлавин, витамины К, Р, Е, каротин. В среднем в плодах от 2,46 до 5,520% витамина С, 9,75% каротина, 14,1% пектиновых веществ, 1,58% лимонной кислоты, 23,97% общих сахаров, 18.56% инвертных сахаров, 5,00% сахарозы, 8,92% пентозанов.

В коре, корнях и листьях шиповника имеются дубильные вещества, особенно много их в возникающих на ягодах шиповника галлах (до 80%).

Применение. Шиповник — поливитаминное растение, обладает успокаивающим, антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, мочегонным и регулирующим работу желудочно-кишечного тракта действием.

Применяется при лечении неврозов, астении, малокровия, болезней обмена, гипертонической болезни и атеросклероза. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, облегчает их течение, ускоряет заживление ран и переломов. Шиповник желательно добавлять во все лекарственные сборы.

В народной медицине отвар из корней шиповника считается средством, «растворяющим всякие камни» в организме или расщепляющим их на отдельные песчинки, а также губительно действующим на малярийные плазмодии.

Приготовление. Для *отвара* берут 2 столовые ложки мелко нарезанных корней на 200 г воды и кипятят 15 минут, после чего настаивают. Пьют этот отвар 3 раза в день по 1 стакану ежедневно в течение недели и больше (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Настой: 2 столовые ложки плодов вечером высыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка. На следующий день принять настой в 3 приема за 20 – 40 минут до еды.

Щавель конский

Rumex confertus Willd.

Ботаническая характеристика. Семейство гречишные. Травянистое многолетнее растение с прямым стеблем длиной около 1 м, с коротким корневищем и мощным корнем. Листья крупные, длиной до 20 см, шириной от 8 до 13 см. Нижние листья тупые, по краям волнистые, верхние уже и острее, на коротких черешках. Цветки мелкие, зеленовато-желтого цвета, собраны на верхушках в соцветия. Цветет в мае – июне. Плодоносит на второй год жизни. Плоды – многочисленные семянки, созревают в июне – июле.

Распространение. Встречается в европейской части России, в Сибири, в Казахстане, на Кавказе, на Дальнем Востоке и Южном Урале.

Растет на полях, лугах, на пастбищах, широко распространенное сорное растение.

Используемые части растения. Корни и облиственные цветущие верхушки.

Корневища и корни растения содержат производные антрахинона (до 4%), в состав которых входят эмодин и хризофановая кислота, соединения железа, смолы, эфирное масло, витамин К, дубильные вещества, флавоноид неподин и кофейную кислоту, щавелевокислый кальций в значительном количестве.

Применение. В малых дозах корни обладают вяжущим действием, а в больших – послабляющим. Послабляющее действие наступает через 8 – 12 часов после приема за счет усиления перистальтики толстой кишки. Щавель конский известен в основном как средство для лечения желудочно-кишечных заболеваний. Применяется при поносах различного происхождения, в том числе дизентерийного, у детей и взрослых с целью получения противовоспалительного и вяжущего эффекта. Щавель назначают при лечении хронических и острых энтероколитов, колитов, геморроя, в качестве кровоостанавливающего при маточных кровотечениях.

Как наружное средство его можно назначать в виде примочек при кожных болезнях, особенно сопровождающихся зудом.

Препараты конского щавеля обладают гипотензивным действием и применяются при лечении гипертонической болезни и атеросклероза. Имеются данные о противоопухолевом действии щавеля.

Противопоказания. Беременность. Заболевания почек. При длительном применении препаратов из растения в качестве слабительного средства может наступить привыкание.

Приготовление. В качестве вяжущего средства принимают *порошок из корня* по 0,15 – 0,30 г 3 раза в день за 20 – 40 минут до еды.

Экстракт конского щавеля принимают в качестве слабительного, а также гипотензивного средства при гипертонической болезни I – II стадии.

Эвкалипт шариковый (шаровидный)

Eucalyptus globulus Labill.

Ботаническая характеристика. Семейство миртовые. Вечнозеленое дерево, с голубоватой гладкой корой, высотой до 45 м. Листья супротивные: молодые — сидячие или стеблеобъемлющие, сердцевидные; старые — черешковые, расположены спирально, темно-зеленого цвета. Листья содержат много эфирного масла, отсюда их специфический запах. Цветки одиночные, крупные, сидячие или на коротких цветоножках. Цветет осенью, на третьем и пятом году жизни. Плоды — шаровидные ребристые коробочки, созревают через 1,5 – 2 года.

Распространение. Встречается небольшими группами на Кавказе, в Крыму и в Молдавии. Родина — Австралия.

Используемые части растения. Листья.

В листьях до 3,5% эфирного масла, придающего специфический запах растению (главной частью эфирного масла является цинеол). Кроме того, в листьях содержится от 1 до 6,3% дубильных веществ, горечи, органические кислоты и другие соединения.

Применение. Растение оказывает отхаркивающее, болеутоляющее, ранозаживляющее и антисептическое действие.

В научной и народной медицине препараты из эвкалипта (настой, отвар, настойка и масло) применяют при трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, плевритах, абсцессах легких, бронхоэктазах, острых и хронических желудочно-кишечных заболеваниях. Эвкалипт показан при лечении гнойных ран, фурункулов, в гинекологической практике — при эрозиях шейки матки и кольпитах; в офтальмологической практике — при лечении блефаритов и

конъюнктивитов. Эвкалиптовое масло применяют для ингаляций при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, при ангине и стоматите, наружно используют при артритах, радикулите и миозите.

В народной медицине считается, что растение обладает противоопухолевым действием.

Приготовление. Для приема внутрь *настаивают* 1 столовую ложку листьев с 0,5 л кипятка (в термосе) — суточная доза. Настой для наружного применения готовят из расчета 2 столовых ложек листьев на 0,5 л кипятка.

В аптеках имеются готовые препараты: *настойка эвкалипта, эвкалиптовое масло, хлорофиллипт.*

Эвкалиптовое масло входит в состав многих препаратов, применяемых при болезнях верхних дыхательных путей *(пектусин)*, для ингаляций *(ингалипт, ингакамф)* при ангине, стоматите, рините, гингивите и других заболеваниях, а в виде мазей — наружно для растирания в качестве отвлекающего средства *(эфкамон)* при невралгии, артрите и миозите.

В гомеопатии назначают Eucalyptus 3х, 3, 0 при острых инфекционных заболеваниях, малярии, гриппе, острой диспепсии. Характерные симптомы: возбуждение, одышка, воспаление лимфатических желез, лихорадочное состояние, жажда.

Элеутерококк колючий (свободноягодник)

Eleutherococcus senticosus Maxim.

Ботаническая характеристика. Относится к семейству аралиевых. Многолетний кустарник с прямостоячими, очень колючими стеблями высотой до 5 м. Листья пятипальчатораздельные на длинных черешках. Цветки раздельнополые, мелкие, мужские — фиолетовые, женские — желтоватого цвета, собраны в соцветия — шаровидные зонтики. Цветет в июле. Плод — округлая ягода черного цвета — созревает в септябре.

Распространение. Встречается на Дальнем Востоке и на Сахалине в смешанных и хвойных лесах, образует сплошные заросли. Культивируется любителями в садах средней полосы России как лекарственное и декоративное растение.

Используемые части растения. Корни взрослых растений, однако листья, стебли и плоды также содержат активные вещества.

Химический состав растения, несмотря на его популярность, изучен мало. В корнях и стеблях элеутерококка обнаружены элеутерозиды 7 видов, производные кумарина и производные флавоноидов.

Применение. По экспериментальным данным, элеутерококк возбуждает центральную нервную систему, усиливает двигательную

активность и условнорефлекторную деятельность, увеличивает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения, повышает основной обмен и адаптационные возможности организма, нормализует содержание сахара в крови и повышает аппетит.

Официальным препаратом является *жидкий экстракт из корней элеутерококка.* Его назначают в тех же случаях, что и женьшень — как тонизирующее средство при переутомлении, неврастении, выздоравливающим больным после тяжелых болезней. Дозировка 10 – 25 – 30 капель на прием за 30 минут до еды.

Противопоказания. Артериальная гипертензия и бессонница. Дозы подбираются индивидуально.

Яснотка белая (глухая крапива)

Lamium album L.

Ботаническая характеристика. Семейство губоцветные. Однолетнее или многолетнее травянистое растение с прямостоячим, покрытым волосками стеблем высотой 30 – 60 см. Листья сердцевидно-овальной формы, черешковые, пильчатые. Цветки белые, собраны мутовками в пазухах листьев. Цветет с мая до сентября. Плоды распадаются на 4 орешка, созревают с июля по октябрь.

Распространение. Встречается повсеместно во всех районах России. Растет около жилья, у заборов, на пустырях, любит затененные места.

Используемые части растения. Надземная часть цветущего растения и венчики цветков.

Цветки и листья яснотки содержат много дубильных веществ (до 10%), слизь, сапонины, эфирное масло в значительном количестве, алкалоиды, флавоноиды (изокверцитрин, кверцетин, кемпферол, астрагалин, кверцимеритрин), хлорогеновую и галловую кислоты, аскорбиновую кислоту, холин, гистамин и тирамин, кофейную, р-кумаровую и феруловую кислоты.

Применение. Растение употребляют при хронических заболеваниях мочевого пузыря и почек (в том числе и при гломерулонефрите), анемии, в гинекологической практике, при различных кожных заболеваниях и аллергических реакциях. Особенно эффективно помогает яснотка, будучи совершенно безвредным растением, при диатезе у детей.

Яснотку принимают как внутрь, так и наружно — в виде ванн и местно — для спринцеваний.

Приготовление. *Настой* для внутреннего употребления: 2 – 3 столовые ложки травы настаивают с 0,5 л кипятка в термосе — суточная доза.

В настое для наружного применения дозу травы удваивают.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Кн. II. — Ташкент, 1956.

Акопов И.Э. Кровоостанавливающие растения. — Ташкент: Медицина, 1977.

Аренский С.М. Домашние лечебные средства. — СПб., 1912.

Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. — М., 1964.

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. — М., 1983.

Атлас лекарственных растений СССР. — М., 1962.

Балицкий К.П., Воронцова А.Я., Карпухина А.М. Лекарственные растения в терапии злокачественных опухолей. — Киев, 1966.

Балицкий К.П., Воронцова А.Я. Лекарственные растения и рак. — Киев, 1982.

Богоявленский Н.А. К истории происхождения и развития взглядов у русского народа на опухолевые болезни. — Вопр. онкол., 1955, № 4.

Богоявленский Н.А. Древнерусское врачевание в XI—XVII вв. — М., 1960.

Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. — Л., 1976.

Вострикова Г.Г., Востриков Л.А. Медицина народов Дерсу. — Хабаровск, 1974.

Вотчал Б.Е. Очерки клинической фармакологии. — М., 1965.

Гаммерман А.Ф., Кадаев Г.Н., Шутинская М.Д., Яценко-Хмелевский А.А. Лекарственные растения. (Растения-целители). — М., 1975.

Гаммерман А.Ф., Гром И.И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. — М., 1976.

Гейхман Л.З. Аэрофитотерапия. — Киев: Здоровье, 1986.

Гиппократ. Избранные книги. — М., 1936.

Гомеопатия: Сборник работ врачей. — Пермь, 1969.

Джафаров Т.М. Изучение влияния боярышника пятипестичного, произрастающего в Азербайджане, на течение атеросклероза и гипертонической болезни. — Уч. зап. Азербайджанск. мед. ин-та, 1963, т. II, вып. 1.

Довженко А., Довженко В. Тайны зеленой аптеки. — Симферополь, 1967.

Дране К.В. Влияние хвоща болотного и можжевельника даурского на выведение чужеродных веществ и фильтрационно-реабсорбционную функцию почек. — Труды Хабаровск. мед. ин-та, 1959, т. 17.

Дубченко Л.Г., Кривенко В.В. Плодовые и ягодные растения-целители. — Киев: Наукова думка, 1987.

Енгалычев П.О. О продлении человеческой жизни или домашний лечебник. — СПб., 1898.

Земменский С.Е. Лекарственные растения СССР. — М., 1958.

Ибрагимов Ф.И., Ибрагимова В.С. Основные лекарственные средства китайской медицины. — М., 1960.

Ильинский Б.В. Атеросклероз. — М., 1960.

Йорданов Б.Д., Николов Б.П., Бойчинов А. Фитотерапия. — София, 1972.

Кнейпп С. Мое водолечение. — Киев; СПб; Одесса, 1913.

Ковалева Н.Г. Лечение растениями. — М., 1972.

Лагерь А.А. Фитотерапия заболеваний внутренних органов. — Красноярск: Изд-во гос. университета, 1985.

Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Фитотерапия. — Л.: Медицина, 1987 и 1990.

Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Лекарственные растения в медицине и в быту. — Ставрополь, 1989.

Лекарственные растения, возможные примеси и их диагностики. — М., 1972.

Лекарственные препараты, разрешенные к применению в СССР/Под ред. М.А. Клюева и Э.А. Бабаяна. — М.: Медицина, 1979.

Липницкий Т.М. Гомеопатия. — М., 1964.

Лоевский Ф. Полный настоящий простонародный русский лечебник. — М., 1870.

Материалы конф. по проблеме профилактики, лечения рака и поисков противораковых средств из дальневосточного лекарственного сырья. — Владивосток, 1963.

Машковский М.Д. Лекарственные средства. — М., 1984.

Мещерская К.А., Щадрин М.Т. Морская капуста. — Владивосток, 1970.

Мирнов В.Н. Изменение процесса свертывания крови под влиянием валерианы. — Фармакол. и токсикол., 1966, № 2.

Муравьева Д.А. Фармакогнозия. — М., 1978.

Муравьева Д.А. Тропические и субтропические лекарственные растения. — М.: Медицина, 1983.

Муравьева Д.А., Гаммерман А.Ф. Тропические и субтропические лекарственные растения. — М., 1974.

Нейштадт М.И. Определитель растений. — М., 1954.

Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев, 1960.

Одо из Мена. О свойствах трав. — М., 1976.

Попов А.П. Лекарственные растения в народной медицине. — Киев, 1968.

Семенов С.Р., Телятьев В.В. Лекарственные растения Восточной Сибири. — Иркутск, 1966.

Серезин Р.М., Соколов С.Д. Лекарственные растения и их применение. — Ставрополь, 1973.

Скляровский Л.Я., Губанов И.А. Лекарственные растения в быту. — М., 1968.

Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Медицина, 1984.

Стоянов Н. Нашите лекарствени растения. — София, 1972.

Телятьев В.В. Лекарственные растения Восточной Сибири. Изд. 2-е и 3-е. — Иркутск, 1969; 1971.

Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1983.

Ушбаев К.У., Куромысова И.И., Аксенова В.Ф. Целебные травы. — Алма-Ата, 1976.

Фаращук Н.В. К вопросу о механизме противоаллергического действия череды трехраздельной. — Здравоохр. Белоруссии, 1970, № 2.

Фруентов Н.К. Лекарственные растения Дальнего Востока. — Хабаровск, 1974.

Харакоз М.Ф. Лекарственные растения Краснодарского края. Изд. 2-е. — Краснодар: Б.И., 1980.

Шасс Е.Ю. Фитотерапия. — М., 1952.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Евгения Абрамовна Ладынина

ТРАВНИК ДЛЯ ВСЕХ

Ответствеииый за выпуск *Н.Е. Юхно*
Корректоры *В.Г. Белкина, В.И. Жигунова, И.Г. Карпас*

Сдано в набор 29.04.93. Подписано в печать 30.06.93. Формат 60х90 $^1/_{16}$. Гарнитура "Тип Таймс". Печать офсетная. Усл.-печ. л. 18. Уч.-изд. л. 18,9. Заказ 457 Тираж 100 000 экз. 2-й завод — 50 000.

Фирма "Мосгорпечать". 107066, Москва, ул. Ст. Басманная, 20.
АО "Чертановская типография" 113545, Москва, Варшавское шоссе, 129а